NEW YORK TIMES BESTSELLER

Cuốn sách giữ vững kỷ lục sau 20 năm phát hành, với hơn 7 triệu bản trên toàn thế giới

ĂN THEO NHÓM MÁU

Eat right for your type

HẢI HẰNG, PHƯƠNG LINH, VÂN ANH *dịch*

BS. Peter J. D'Adamo
và Catherine Whitney

Medinsights®
Knowledge for Health
NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Duong Kobo's Book Club

Tủ sách Kỹ thuật số
dành cho
Kindle & Kobo

SCAN TO JOIN

NHÀ XUẤT BẢN DÂN TRÍ

Số 9 - Ngõ 26 - Hoàng Cầu - Quận Đống Đa - TP. Hà Nội

VPGD: Số 347 Đội Cấn - Quận Ba Đình - TP. Hà Nội

ĐT: (024). 66860751 - (024). 66860752

Email: nxbdantri@gmail.com

Website: nxbdantri.com.vn

ĂN THEO NHÓM MÁU

Chịu trách nhiệm xuất bản:

BÙI THỊ HƯƠNG

Chịu trách nhiệm nội dung:

LÊ QUANG KHÔI

Biên tập: Trần Thị Phương Đông

Vẽ bìa: Nguyễn Mạnh Cường

Sửa bản in: Minh Nguyễn

Trình bày: Vũ Lê Thư

In 5.000 cuốn, khổ 15x23 cm tại Công ty TNHH MTV In và TM TTXVN - Vinadataxa

Địa chỉ: 70/342 Khương Đình, Phường Hạ Đình, Quận Thanh Xuân, Hà Nội

Số xác nhận đăng ký xuất bản số: 5375-2020/CXBIPH/02-159/DT

Quyết định xuất bản số: 1556/QĐXB-NXBDT do NXB Dân trí cấp ngày 17/12/2020

Mã ISBN: 978-604-314-082-8. In xong, nộp lưu chiểu Quý I năm 2021.

Để tưởng nhớ người bạn tốt của tôi John J. Mosko (1919-1992)

Ta gọi hôm nay ngày tiệc thánh Crispian:

Kẻ còn sống sót, kẻ trở về bình an,

Sẽ ngóng chờ ngày kỷ niệm thánh,

Để được tỉnh thức khi nghe tên Người – Crispian.

CHÚ Ý QUAN TRỌNG: Cuốn sách này không nhằm mục đích thay thế các khuyến nghị của bác sĩ hay nhân viên chăm sóc sức khỏe; thay vào đó cung cấp thông tin giúp người đọc hợp tác với bác sĩ và chuyên gia y tế trong nỗ lực nhằm đạt được sức khỏe tối ưu.

Danh tính bệnh nhân trong bệnh sử đã được thay đổi để bảo mật thông tin người bệnh.

Nhà xuất bản cùng tác giả không chịu trách nhiệm về hàng hóa và/hoặc các dịch vụ nào được cung cấp hoặc đề cập đến trong cuốn sách này, đồng thời từ chối tất cả trách nhiệm pháp lý liên quan đến việc thực hiện các đơn đặt hàng cho bất kỳ hàng hóa nào và/hoặc các dịch vụ tương tự, cũng như từ chối trách nhiệm pháp lý đối với bất kỳ thiệt hại, mất mát hoặc chi phí nào đối với người hoặc tài sản phát sinh hoặc liên quan đến chúng.

Lời mở đầu
Chế độ dinh dưỡng của thế kỷ 21

Chế độ Ăn theo Nhóm máu tính đến nay đã tồn tại được hơn 20 năm. Đây là một dịp kỷ niệm đặc biệt đối với tôi cũng như hàng triệu độc giả trên khắp thế giới. Điều nổi bật nhất có lẽ là tính lâu dài của cuốn sách này. Hiếm có một cuốn sách nào về chế độ ăn nào vẫn giữ được lượng tiêu thụ mạnh mẽ sau hơn hai thập kỷ. Các chế độ dinh dưỡng mới cứ được hình thành, rồi lại lãng quên theo năm tháng, bùng nổ trên thị trường rồi lại phai nhạt đi, trước khi bị thay thế bởi một chế độ dinh dưỡng khác. Chế độ Ăn theo Nhóm máu đã từng bị những người hay hoài nghi mặc định là chóng vánh, mang đến cảm hứng mãnh liệt nhưng sớm nhạt đi. Thế nhưng, 20 năm đã trôi qua, tôi nghĩ chúng ta đều có thể công nhận Chế độ Ăn theo Nhóm máu không chỉ là một trào lưu nhất thời.

Năm 1997, tôi đã bắt đầu chia sẻ những nghiên cứu của mình trong ấn bản đầu tiên của cuốn sách, và thành thật mà nói, tôi không biết liệu cuốn sách này có được thế giới đón nhận hay không. Ở thời điểm đó, hầu hết mọi người thậm chí còn không rõ nhóm máu của mình. Qua sách vở hay trường lớp, họ được dạy nhóm máu chỉ có tầm ảnh hưởng trong việc truyền máu. Tôi đã đề xuất một ý tưởng cấp tiến: nhóm máu đóng vai trò quan trọng trong di truyền học, có ảnh hưởng chính đến hệ miễn dịch, quá trình trao đổi chất và tiêu hóa. Bên cạnh đó, các nhóm máu khác nhau sẽ có xu hướng ưu tiên các món ăn khác nhau. Thay vì chỉ nghĩ đến truyền máu trong các trường hợp khẩn cấp, việc biết và hiểu sâu về nhóm máu của bản thân thật sự đóng vai trò quan trọng để duy trì sức khỏe tối ưu suốt đời.

Tôi viết *Ăn theo Nhóm máu* với cách viết đơn giản, rõ ràng, giúp mọi độc giả đều có thể nắm bắt được nội dung. Vài cuốn sách sau này của tôi sẽ đi sâu hơn vào liên kết khoa học – dành cho các độc

giả muốn tìm hiểu rõ hơn. Nhưng mục tiêu của cuốn sách vẫn là giới thiệu những tư tưởng căn bản và chế độ dinh dưỡng. Nhiều người ngay từ ban đầu bị cuốn sách này thu hút, bởi nó dường như đã giải đáp cho nhiều khó khăn trong việc giảm cân hoặc những biến chứng sức khỏe. Điều đó thôi thúc họ thực hiện xét nghiệm nhóm máu và thử áp dụng chế độ dinh dưỡng này. Và khi hiệu quả được kiểm chứng, họ kể với bạn bè và tiếng lành đồn xa. Cuốn sách này phá bỏ mọi quy tắc đối với một cuốn sách về dinh dưỡng mang tính "bom tấn". Đây không phải là một cuốn sách bán chạy nhất ngay tức thời, nhưng dần dần thu hút được sự chú ý và tồn tại bền bỉ cho đến ngày nay – hơn bảy triệu cuốn sách được xuất bản với 65 thứ tiếng khác nhau trên khắp thế giới. Sự thành công của cuốn sách không phụ thuộc vào những chiêu trò quảng cáo, mà dựa trên bằng chứng khoa học và kết quả thật sự của cuốn sách.

Rất lâu trước khi *Ăn theo Nhóm máu* xuất hiện trên danh sách các cuốn bán chạy nhất của tờ *New York Times* và tiêu thụ được một triệu bản đầu tiên, tôi đã có thể thấy những biến đổi đáng kể xảy ra với độc giả của cuốn sách này. Tôi nhận được rất nhiều thư điện tử, thư tay và cuộc gọi từ độc giả. Nhiều người bày tỏ sự xúc động của họ nhờ những trải nghiệm với chế độ ăn này.

Đó là câu chuyện về bệnh viêm tai mạn tính của một bệnh nhân nhi đột nhiên biến mất, chứng viêm đại tràng kéo dài của một người mẹ đã thuyên giảm, những triệu chứng viêm khớp dạng thấp của một người cha dần biến mất, một người bạn không còn cần sử dụng thuốc giảm cholesterol hay hạ huyết áp, và những trải nghiệm giảm cân của chính bản thân họ. Nhiều người chia sẻ họ chưa từng cảm thấy mạnh khỏe như vậy, chưa bao giờ tràn đầy năng lượng đến thế, và không còn cảm giác đầy hơi sau khi ăn. Họ nói về những lần kiểm tra sức khỏe với kết quả xét nghiệm khiến các bác sĩ phải bất ngờ. Nhiều bác sĩ Tây Y cũng như bác sĩ y khoa tự nhiên (naturopathic doctor) cũng đã áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu cho bệnh nhân của họ.

Trong những lần quảng bá cho cuốn sách này, tôi thường xuyên được tiếp cận với độc giả, nhiều người trong số họ rưng rưng kể lại những thách thức về sức khỏe và thể chất họ phải đối mặt trong nhiều năm mà giờ đây đã có thể vượt qua. Họ từng thử mọi cách, không cách nào giúp họ giảm cân hiệu quả và có một cuộc sống mạnh khỏe cho đến khi họ thử Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Những khó khăn gian khổ giờ đã được giải quyết. Họ đạt được những kết quả tích cực – thước đo sự thành công quan trọng nhất cho cuốn sách. Và kết quả đó không chỉ trong ngắn hạn, điều thường gặp ở

hầu hết các chế độ dinh dưỡng phổ biến. Mọi người nhận thấy Chế độ Ăn theo Nhóm máu dễ dàng thực hiện và có thể được áp dụng lâu dài.

Tiếng vang của cuốn sách tiếp tục lớn mạnh, bất chấp nhiều phản ứng dữ dội không chỉ bắt nguồn từ cộng đồng dinh dưỡng truyền thống, những người chưa từng nghe đến chế độ dinh dưỡng này, mà sự phản bác còn đến từ cộng đồng ủng hộ chế độ dinh dưỡng khác, những người cảm thấy lý thuyết họ đưa ra đang bị phương pháp của tôi đe dọa.

Tôi có thể dán kín các bức tường với tất cả những bài báo khẳng định Chế độ Ăn theo Nhóm máu không thật sự hiệu quả; hầu hết trong số đó đều dựa trên những nghiên cứu còn nhiều thiếu sót, những bất đồng không thể giải thích, hoặc chỉ đơn giản là thái độ không kiên định cho rằng một điều gì đó mới mẻ hoặc chưa được hiểu rõ thường sẽ không thể tồn tại lâu dài. Một nghiên cứu đặc biệt mang tính tiêu cực vào năm 2014 chỉ tập trung phản bác Chế độ Ăn theo Nhóm máu mà không tập trung tìm kiếm kết quả nghiên cứu. Sau khi tìm hiểu rõ nghiên cứu được nhắc đến trong bài báo này, chúng tôi phát hiện ra không một người tham gia nào thật sự tuân thủ chế độ ăn như đã được yêu cầu. Ví dụ, các đối tượng tham gia đã ăn bim bim khoai tây, bánh mì sandwich, pizza, nui phô mai, khoai tây chiên và các sản phẩm thịt đã qua chế biến, trong khi họ chỉ tuân theo 13,7% các nguyên tắc và khuyến nghị của Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Nghiên cứu này có thể đã phản bác một ý kiến nào đó, nhưng nó không phải là Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

Ngành thực phẩm là một ngành kinh doanh màu mỡ ở Mỹ. Vẫn còn tồn tại nhu cầu giữ nguyên hiện trạng ngành kinh doanh thực phẩm và thúc đẩy những khái niệm lỗi thời như Tháp Thực Phẩm (Food Pyramid) hay nhận định chung những thực phẩm "tốt" và "xấu" nhằm mục đích thương mại và lợi nhuận kinh tế. Người ủng hộ những thông tin sai lệch này chính là các chuyên gia dinh dưỡng, "chuyên gia" y tế, và những người được hưởng lợi về mặt tài chính và xã hội. Họ tuyên truyền lối ăn uống khôn ngoan như thể đó là một điều rất cao siêu – ăn thịt không tốt, ăn cá tốt, chất béo sẽ giết chết bạn, tất cả các loại rau đều có lợi cho sức khỏe – bất kể điều gì được đề ra theo kịch bản đó. Một điều duy nhất họ không làm (và lý do khiến Chế độ Ăn theo Nhóm máu trở thành ngoại lệ) đó là nhận định mỗi cá thể con người khác nhau, do đó ta cần chế độ ăn uống mang tính đa dạng. Khi tôi viết cuốn *Ăn theo Nhóm máu,* cụm từ *dinh dưỡng theo di truyền học – nutrigenomics* (cách chế độ ăn ảnh hưởng đến biểu hiện gen) vẫn chưa được đặt

ra, nhưng thực tế cho thấy Chế độ Ăn theo Nhóm máu là phương pháp ăn dựa vào di truyền học đầu tiên. Chế độ này độc đáo ở chỗ nó đề ra một lý thuyết về dinh dưỡng mang tính cá thể hóa, trong một xã hội mà mọi người đã quá quen với việc một chế độ dinh dưỡng có thể phù hợp với mọi đối tượng. Tuy vậy, tôi tin rằng khi chúng ta ngày càng hiểu sâu hơn về di truyền học, hóa sinh và các vi khuẩn đường ruột, chế độ dinh dưỡng mang tính cá thể hóa hiển nhiên sẽ trở thành một làn sóng mới trong tương lai. Trên phương diện này, Chế độ Ăn theo Nhóm máu đã thành công khi tiên phong xây dựng một cách tiếp cận mới theo lối cá nhân hóa.

Suốt 20 năm qua, cộng đồng khoa học đã bắt kịp với thực tế: Nhóm máu đóng vai trò chủ chốt trong việc tiên lượng bệnh. Những nghiên cứu mới được công bố hằng năm (xem Phụ lục F), liên kết nhóm máu với tình trạng bệnh, và một đánh giá năm 2016 đã đi xa hơn khi đưa ra nhận định: "Các đặc trưng của nhóm như ABO và Lewis là những mục tiêu đầy hứa hẹn cho phương pháp tiếp cận mới trong lĩnh vực y học cá thể hóa." Điều đáng chú ý là trong khi các nguyên lý chính của Chế độ Ăn theo Nhóm máu được giữ nguyên sau hai thập kỷ, điều đã thay đổi là sự ủng hộ ngày càng lớn mạnh của cộng đồng y tế/khoa học và tầm quan trọng của nhóm máu. Chế độ Ăn theo Nhóm máu đã đi trước thời đại, được hình thành trong giai đoạn trước khi di truyền học trở thành xu hướng chính. Nhưng chính sự hiểu biết về đa dạng sinh học ngày càng gia tăng đã củng cố tính khả thi của phương pháp này.

Các nhà phê bình vẫn còn tranh luận rằng bản thân Chế độ Ăn theo Nhóm máu chưa được đánh giá theo nghiên cứu mù đôi nghiêm ngặt, yếu tố quan trọng được cho là tiêu chuẩn vàng trong nghiên cứu. Điều này có thể đúng, tuy vậy nghiên cứu mù đôi phù hợp hơn với thử nghiệm rõ ràng về một liệu pháp hoặc can thiệp y tế cụ thể, như một loại thuốc hoặc thủ thuật y tế. Quy mô của việc thử nghiệm lý thuyết về Chế độ Ăn theo Nhóm máu sẽ khiến bạn phải kinh ngạc. Hàng ngàn bệnh nhân sẽ phải đăng ký tham gia với chế độ dinh dưỡng kiểm soát nghiêm ngặt. Liệu mọi người có thực sự tuân thủ theo chế độ dinh dưỡng được đề ra? Và ngay cả khi họ tuân theo chế độ đó, bởi vì những ảnh hưởng đối với sức khỏe bệnh nhân cần nhiều thời gian, thí nghiệm này sẽ phải duy trì trong nhiều năm. Làm thế nào để thử nghiệm Chế độ Ăn theo Nhóm máu, một lý thuyết có liên quan đến hàng trăm loại thực phẩm – nhân lên bốn lần, một nghiên cứu riêng cho từng nhóm máu? Nếu bạn thấy lăn tăn vì Chế độ Ăn theo Nhóm máu thiếu đi một nghiên cứu quy mô lớn, mù đôi, có đối chứng giả, bạn cũng nên biết hơn 25% số dược phẩm kê đơn hiện nay cũng không có

bằng chứng tương tự.

Điều này không có nghĩa là chúng tôi không có bằng chứng cho nhận định của mình. Ngay từ đầu, tôi đã tạo ra Thống kê Kết quả theo Nhóm máu, trong đó hàng ngàn người theo chế độ dinh dưỡng này đã ghi lại mức độ cải thiện của họ dựa trên trải nghiệm cá nhân, được bổ sung và củng cố từ các dữ liệu khách quan, như kết quả xét nghiệm và những báo cáo y tế của họ. Trong những năm qua, chúng tôi đã thăm dò ý kiến từ vô số người theo dõi trên mạng xã hội và trang web, ghi lại những trải nghiệm của mọi người về Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Những cuộc khảo sát lớn của chúng tôi đã liên tục cho thấy mức độ hài lòng về Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong khoảng 85-90%. Điều thú vị không nằm ở mức độ hài lòng, vì nó mang tính chủ quan. Điểm nổi bật nằm ở sự bất biến đối với cả bốn nhóm máu – mỗi nhóm áp dụng một chế độ dinh dưỡng khác nhau, đặc biệt phù hợp với những yêu cầu riêng.

Vì vậy, tôi mong các bạn sẽ trở thành một phần của nghiên cứu này, hay như chúng tôi thường gọi trong y tế là "Mẫu số N" (*N* được dùng để biểu thị số người tham gia một nghiên cứu). Bạn sẽ không có gì để mất. Bốn Chế độ Ăn theo Nhóm máu cơ bản đều có lợi cho sức khỏe dựa vào bản chất của nó. Nhiều chế độ ăn phổ biến bao gồm các khuyến nghị tương tự như trong chế độ dinh dưỡng cá nhân – điều mà những nhà dinh dưỡng học thường dùng để quảng bá cho mọi đối tượng. Chế độ Ăn theo Nhóm máu chỉ đơn giản bổ sung thêm một yếu tố để bạn biết chế độ dinh dưỡng nào lành mạnh nhất cho nhóm máu của mình.

Sự phát triển của cộng đồng ủng hộ Chế độ Ăn theo Nhóm máu là một trong những thành tựu đáng kinh ngạc nhất của hành trình này. Cùng với việc chế độ dinh dưỡng này được phổ biến ở khắp nơi trên thế giới, tôi đã gặp thách thức trong việc tiếp cận nhiều người, ủng hộ và hướng dẫn họ. Hai mươi năm trước, khi mạng Internet còn sơ khai và cộng đồng trực tuyến còn chưa được phổ biến, tôi đã tạo ra một diễn đàn trực tuyến đơn giản mà sau đó phát triển thành một trung tâm giáo dục trực tuyến, cung cấp các nguồn thông tin, danh sách những loại thực phẩm nhằm mục tiêu tăng cường sức khỏe hay còn gọi là thực phẩm chức năng, các thực phẩm bổ sung dinh dưỡng, bao gồm cả việc đào tạo và hỗ trợ những điều phức tạp nhất trên trang web. Đây là một trong những kho tàng kiến thức đồ sộ nhất trên mạng. Bắt nhịp cùng phát triển của mạng Internet, sự hiện diện của Chế độ Ăn theo Nhóm máu trên mạng xã hội và các ứng dụng trên điện thoại thông minh được xây dựng để giúp con người dễ dàng kết nối, học hỏi và áp dụng. Một bước ngoặt lớn về mặt y học là khi trường Cao

đẳng Y học Tự nhiên, trực thuộc trường Đại học Bridgeport đã tạo điều kiện cho tôi đào tạo các bác sĩ tương lai áp dụng những nguyên tắc di truyền học cá thể và Chế độ Ăn theo Nhóm máu cho bệnh nhân của họ.

Với hàng triệu người đang áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu, chúng tôi nghĩ đây là thời điểm hoàn hảo để ra mắt một ấn bản cập nhật mới cho cuốn sách này sau 20 năm. Ấn phẩm tái bản kỷ niệm của *Ăn theo Nhóm máu* đã được sửa đổi để cập nhật những thông tin mới, giúp mọi người áp dụng chế độ dinh dưỡng tốt hơn, ứng dụng những nghiên cứu tiên tiến, bao gồm một chương mới về cách giảm cân với Chế độ Ăn theo Nhóm máu, nghiên cứu về nhóm máu và hệ vi sinh vật, những liên kết với bệnh mới tìm ra, và thông tin về phương thức kết nối với cộng đồng hỗ trợ trên toàn thế giới. Nếu bạn vẫn còn nghi ngại hay băn khoăn về việc thử tuân thủ theo chế độ này, 10 ngày với Chế độ Ăn theo Nhóm máu sẽ cho phép bạn tự đánh giá trong một thời gian ngắn rằng liệu đây có phải chế độ dinh dưỡng phù hợp với bạn hay không.

Nhìn lại 20 năm vừa qua, tôi nhận được một sự cảm kích lớn lao. Tôi đơn độc bắt đầu hành trình này, đề xuất một chế độ ăn và lối sống mới. Nền tảng khoa học cùng kinh nghiệm lâm sàng của bản thân đã thuyết phục tôi, nhưng tôi không thể mường tượng được cách nó sẽ tồn tại và phát triển. Nhờ có sự ủng hộ không ngờ của công chúng, những người đã tin tưởng tôi và sau đó xác nhận sự tin tưởng đó, chế độ ăn kỳ lạ – được đề ra từ một người chưa ai biết tên – giờ đây đã đóng vai trò quan trọng trong cộng đồng dinh dưỡng. Đó là cách chúng ta tạo ra thay đổi.

Với lần tái bản này, mục tiêu của tôi là tạo ra tiền đề cho 20 năm sắp tới. Mời bạn đồng hành cùng tôi trong hành trình tuyệt vời đầy hứa hẹn này.

PETER J. D'ADAMO

Tháng Một, năm 2017

Lời giới thiệu
Công trình của hai thế hệ

> Tôi tin không có hai người nào trên trái đất này hoàn toàn giống nhau; không có hai người nào có cùng dấu vân tay, dấu vân môi hoặc cùng một giọng nói. Không có hai ngọn cỏ hay hai bông hoa tuyết nào giống hệt nhau. Bởi vì tôi cảm thấy mỗi cá thể đều có những điểm riêng biệt, thật vô lý khi đưa ra lời khuyên rằng tất cả mọi người nên ăn cùng một loại thức ăn. Tôi đã nhận thấy rõ ràng rằng do mỗi người đều có một cơ thể đặc biệt với các điểm mạnh, điểm yếu và nhu cầu dinh dưỡng khác nhau, cách duy nhất để duy trì sức khỏe hoặc chữa khỏi bệnh tật cho một người là đáp ứng những nhu cầu đặc biệt của riêng cá nhân đó.
>
> JAMES D'ADAMO,
>
> *cha tôi*

Nhóm máu của bạn là chìa khóa mở cánh cửa bí ẩn về sức khỏe, bệnh tật, tuổi thọ, sức sống thể chất và sức mạnh tình cảm. Nó cũng quyết định mức độ nhạy cảm của cơ thể với bệnh tật, loại thực phẩm bạn nên ăn và chế độ thể dục bạn nên áp dụng. Nhóm máu là một trong các yếu tố quyết định mức năng lượng của bạn, ảnh hưởng đến hiệu suất đốt cháy calo, cách bạn phản ứng với căng thẳng qua cảm xúc, và thậm chí có thể quyết định cả tính cách của bạn.

Mối liên hệ giữa nhóm máu và chế độ ăn uống được cho là mang tính căn bản, nhưng không phải vậy. Từ lâu đã tồn tại một mối liên kết khuyết thiếu khiến chúng ta chưa thể hiểu hết về con đường dẫn đến sức khỏe an lành hay rẽ lối sang bệnh tật muộn phiền. Phải có một lý do đằng sau rất nhiều nghịch lý trong các nghiên cứu về chế độ ăn uống và tàn dư của bệnh tật. Cũng phải có lời giải thích tại sao một số người có thể giảm cân với các chế độ dinh dưỡng cụ thể, trong khi số khác thì không; tại sao một vài người sống thọ và khỏe mạnh minh mẫn, trong khi những người

khác sa sút dần cả về tinh thần lẫn thể chất. Phân tích nhóm máu giúp chúng ta giải thích những nghịch lý này. Và càng tìm hiểu sâu mối liên kết này, ta sẽ càng thấy hợp lý.

Nhóm máu là nền móng của vạn vật cũng như chính sự tạo thành muôn loài. Trong logic tài tình của tự nhiên, nhóm máu đi theo một con đường không gián đoạn từ khoảnh khắc ban đầu của sự sống cho đến hiện tại. Nhóm máu là dấu ấn của tổ tiên ta từ thời xa xưa được khắc trên tấm da không thể phá hủy của lịch sử. Hiện nay, chúng ta bắt đầu khám phá cách sử dụng nhóm máu như dấu vân tay tế bào để làm sáng tỏ nhiều bí ẩn chính xung quanh hành trình kiếm tìm sức khỏe tốt. Công trình này là phần mở rộng của những phát hiện đột phá liên quan đến ADN con người. Sự hiểu biết về nhóm máu đưa khoa học di truyền tiến xa thêm một bước qua việc tuyên bố chắc chắn rằng mỗi con người là một cá thể hoàn toàn độc nhất. Không có phong cách sống hoặc chế độ ăn dinh dưỡng đúng hay sai; chỉ có lựa chọn đúng hay sai dựa trên mã di truyền cá nhân của từng người.

TÔI ĐÃ TÌM RA SỢI DÂY LIÊN KẾT CÒN THIẾU VỚI CÁC NHÓM MÁU NHƯ THẾ NÀO

Công việc trong lĩnh vực phân tích nhóm máu là tâm huyết cả đời không chỉ của riêng tôi mà còn của cả cha tôi. Tôi là thế hệ thứ hai trong gia đình các bác sĩ theo liệu pháp trị liệu tự nhiên. Bác sĩ James D'Adamo, cha tôi, tốt nghiệp trường Cao đẳng Trị liệu Tự nhiên (chương trình sau đại học bốn năm) vào năm 1957 và sau đó nghiên cứu ở châu Âu tại một số spa lớn. Cha tôi nhận thấy mặc dù nhiều bệnh nhân đã ăn chay nghiêm ngặt và thực hiện tốt chế độ dinh dưỡng ít chất béo – những chế độ ăn đặc trưng của "ẩm thực spa" – một số lượng bệnh nhân nhất định dường như không có chút cải thiện nào, và một số còn cho kết quả kém hoặc thậm chí tình trạng trở nên tệ hơn. Là một người thông minh với khả năng suy luận logic và hiểu biết sâu rộng, cha tôi lập luận rằng cần phải có vài kế hoạch chi tiết mà ông có thể sử dụng để xác định sự khác biệt trong nhu cầu ăn uống của bệnh nhân. Ông giải thích bởi vì máu là nguồn dinh dưỡng gốc cho cơ thể, có lẽ một số khía cạnh của máu có thể giúp chỉ ra những khác biệt này. Cha tôi bắt đầu thử nghiệm lý thuyết trên bằng cách xác định nhóm máu của các bệnh nhân và quan sát phản ứng của từng cá nhân khi họ được chỉ định những chế độ ăn khác nhau. Qua nhiều năm với vô số bệnh nhân, một xu hướng chung dần lộ diện. Ông nhận thấy những bệnh nhân nhóm máu A dường như có kết quả kém khi áp dụng chế độ ăn giàu protein với khẩu phần nhiều thịt, nhưng lại rất phù hợp với protein thực vật như đậu nành và đậu

phụ. Các sản phẩm từ sữa có xu hướng tiết ra nhiều chất nhầy trong xoang và đường hô hấp với nhóm máu A. Khi được yêu cầu tăng cường độ hoạt động thể chất và tập luyện thể dục, những người máu A thường cảm thấy mệt mỏi, không khỏe mạnh; còn khi thực hiện các hình thức tập thể dục nhẹ nhàng hơn, như yoga, họ cảm thấy tỉnh táo và tràn đầy sức sống. Mặt khác, bệnh nhân nhóm máu O phát triển tốt nhờ chế độ ăn giàu protein và cảm thấy được tiếp thêm sinh lực nhờ các hoạt động thể chất cường độ cao như chạy bộ hay tập thể dục nhịp điệu. Càng kiểm tra thêm nhiều các nhóm máu khác nhau, cha tôi càng tin chắc rằng mỗi bệnh nhân cần theo một chế độ riêng để trở nên khỏe mạnh. Lấy cảm hứng từ câu nói "Thức ăn của người này là thuốc độc cho người khác", cha tôi đã đúc kết những quan sát và khuyến nghị về dinh dưỡng của mình thành một cuốn sách với tựa đề *One Man's Food* (Thức ăn cho mỗi người), được xuất bản năm 1980, khi tôi đang học năm thứ ba về nghiên cứu trị liệu tự nhiên tại trường Cao đẳng Seattle's John Bastyr. Trong thời gian này, giáo dục trị liệu tự nhiên đã đạt được những thành tựu mang tính cách mạng. Mục tiêu của trường Cao đẳng Bastyr chính là đào tạo được những bác sĩ có khả năng thay thế hoàn toàn bác sĩ nội khoa, với trình độ trí tuệ và khoa học ngang bằng họ, nhưng được huấn luyện chuyên biệt về trị liệu tự nhiên. Lần đầu tiên, các chất, quy trình và kỹ thuật trong trị liệu tự nhiên có thể được đánh giá một cách khoa học nhờ những lợi ích của công nghệ hiện đại. Tôi chờ đợi một cơ hội để nghiên cứu thêm những lý thuyết về nhóm máu của cha tôi và muốn đảm bảo với chính mình rằng lý thuyết này có giá trị vững chắc về mặt khoa học. Cơ hội đến vào năm 1982, khi tôi học năm cuối, để chuẩn bị cho thăm khám lâm sàng, tôi bắt đầu xem xét các tài liệu y tế để tìm ra bất kỳ mối tương quan nào giữa nhóm máu ABO với sự dự đoán của một số bệnh nhất định, và xác định rằng liệu điều này có hỗ trợ lý thuyết về chế độ ăn của cha tôi hay không. Do cuốn sách của cha dựa trên những ấn tượng chủ quan của ông về các nhóm máu hơn là dựa trên một phương pháp đánh giá khách quan, tôi không chắc mình có thể tìm thấy bất kỳ cơ sở khoa học nào cho lý thuyết đó. Nhưng tôi đã rất ngạc nhiên trước những gì mình tìm được. Tôi có bước đột phá đầu tiên khi phát hiện ra nhóm máu có liên quan đến hai bệnh dạ dày nghiêm trọng. Đầu tiên là loét dạ dày tá tràng, một tình trạng thường gắn với mức axit trong dạ dày cao hơn mức trung bình. Theo báo cáo, những người nhóm máu O thường mắc bệnh này nhiều hơn so với những người nhóm máu khác. Ngay lập tức điều này làm tôi chú ý, vì theo quan sát của cha tôi, những bệnh nhân nhóm máu O có kết quả tốt với chế độ ăn giàu protein và thức ăn từ động vật – những thực phẩm cần nhiều axit trong dạ dày hơn

để tiêu hóa hiệu quả.

Mối tương quan thứ hai là tính liên kết giữa nhóm máu A và ung thư dạ dày. Cũng như bệnh thiếu máu ác tính, ung thư dạ dày là một chứng rối loạn khác, thường liên quan đến mức sản xuất axit trong dạ dày thấp và xuất hiện nhiều hơn ở những người nhóm máu A. Bệnh thiếu máu ác tính liên quan đến sự thiếu hụt B12 – loại vitamin vốn cần đủ axit trong dạ dày để cơ thể có thể hấp thụ được.

Khi nghiên cứu những trường hợp này, tôi nhận ra rằng một mặt, những người thuộc nhóm máu O có xu hướng mắc bệnh liên quan đến lượng axit quá nhiều trong dạ dày, trong khi mặt khác, những người nhóm máu A dễ mắc các bệnh liên quan đến việc có quá ít axit trong dạ dày.

Đó đúng là mối liên kết tôi đang tìm kiếm. Những quan sát của cha tôi hoàn toàn có cơ sở khoa học. Và từ đây, tình yêu của tôi với khoa học và nhân chủng học về nhóm máu đã bắt đầu. Cùng lúc, tôi nhận ra nghiên cứu ban đầu của cha về mối tương quan giữa nhóm máu, chế độ ăn uống và sức khỏe có ý nghĩa hơn nhiều so với những gì ông tưởng tượng. Trong những năm tới, nghiên cứu khoa học sẽ củng cố phát hiện ban đầu của tôi với việc công bố thêm nhiều nghiên cứu chỉ ra liên kết nhóm máu với gần như mọi tình trạng của hệ miễn dịch và chuyển hóa.

Nghiên cứu của cha còn sống mãi trong tôi. Khi qua đời vào năm 2013, ông vẫn đang làm nghiên cứu riêng, thúc đẩy các khái niệm về dinh dưỡng mang tính cá thể hóa. Trong những bài viết cuối đời của mình, không lâu trước khi mất, cha đã viết với lòng đam mê và niềm tin chắc chắn:

> "Thông điệp thúc đẩy hành động của tôi sau 50 năm hành nghề vẫn còn nguyên vẹn: Tất cả mọi người đều *là những cá thể độc nhất, hình thành qua tổ hợp di truyền từ cha mẹ; được đúc khuôn từ nền văn hóa, xã hội, vùng miền nơi họ sinh sống đồng thời lớn lên; và định hướng bởi những suy nghĩ có sức ảnh hưởng lớn trong tâm trí.*
>
> *"Quan trọng nhất, nhóm máu của một người* – dù là O, A, B hay AB – đều là chỉ dẫn đáng tin cậy nhất của tự nhiên trong việc xác định nhu cầu dinh dưỡng cá nhân của riêng họ."

BỐN CHIẾC CHÌA ĐƠN GIẢN MỞ KHÓA BÍ MẬT SỰ SỐNG

Tôi lớn lên trong một gia đình hầu hết mang nhóm máu A và dựa trên những lý thuyết nghiên cứu của cha, chúng tôi cơ bản áp dụng chế độ ăn uống mang phong cách Địa Trung Hải, bao gồm

các loại thực phẩm như đậu phụ, hải sản, rau hấp và salad. Khi còn nhỏ, tôi thường xấu hổ và cảm thấy thiếu thốn phần nào, vì không người bạn nào của tôi ăn những món kỳ lạ như đậu phụ. Trái lại, họ vui vẻ tham gia vào những "cuộc cách mạng chế độ ăn uống" khác đã càn quét những năm 1950: Chế độ ăn của họ bao gồm bánh mì kẹp thịt, bánh mì kẹp xúc xích, khoai tây chiên, thanh kẹo, kem và rất nhiều nước ngọt có gas.

Hiện tại tôi vẫn ăn như khi còn nhỏ, và tôi thích chế độ ăn này. Mỗi ngày, tôi ăn những thực phẩm mà cơ thể nhóm máu A của tôi muốn ăn, và cảm giác vô cùng thỏa mãn.

Trong cuốn sách này, tôi sẽ cho bạn biết mối quan hệ cơ bản giữa nhóm máu của mỗi người với cách lựa chọn chế độ ăn uống và lối sống, giúp bạn đạt được sức khỏe tối ưu nhất. Bản chất mối liên hệ với nhóm máu nằm trên những nguyên lý sau:

• Nhóm máu của mỗi người – O, A, B hoặc AB – là dấu hiệu di truyền mạnh mẽ nằm trong ADN của người đó, đặc biệt khi nói đến chế độ ăn uống của mỗi cá nhân.

• Khi bạn sử dụng các đặc điểm cá nhân trong nhóm máu của mình làm kim chỉ nam cho việc ăn uống và sinh hoạt, bạn sẽ trở nên khỏe mạnh hơn, đạt được cân nặng lý tưởng một cách tự nhiên và làm chậm quá trình lão hóa.

• Nhóm máu của mỗi người là thước đo xác định danh tính đáng tin cậy hơn cả chủng tộc, văn hóa hay nơi bạn sinh sống. Nhóm máu là một bản thiết kế di truyền cho biết bạn là ai và cách bạn có thể sống khỏe mạnh nhất.

• Có thể tìm thấy chìa khóa giải mã quan trọng của nhóm máu trong câu chuyện phát triển và mở rộng lãnh thổ của loài người. Nhóm máu O xuất hiện khi tổ tiên ta phải tìm cách sinh tồn: những người săn bắn hái lượm; nhóm máu A phát triển với xã hội nông nghiệp; nhóm máu B xuất hiện khi con người di cư lên phía bắc vào vùng lãnh thổ lạnh giá và khắc nghiệt hơn; và nhóm máu AB gắn liền với việc thích nghi hoàn toàn với hiện đại hóa, là kết quả của sự đan xen giữa các nhóm máu khác nhau. Câu chuyện tiến hóa này liên quan trực tiếp đến nhu cầu ăn uống hiện tại của mỗi nhóm máu.

Nhóm máu, yếu tố đáng quan tâm này thực chất là gì?

Nhóm máu, cũng như màu tóc hay màu mắt, là một trong số các biến thể được công nhận về mặt y học. Nhiều biến thể, như dấu

vân tay và phân tích DNA, được sử dụng rộng rãi bởi các nhà khoa học pháp y, chuyên gia nghiên cứu tội phạm, cũng như những người nghiên cứu nguyên nhân và cách chữa bệnh. Nhóm máu cũng quan trọng như các biến thể còn lại, và đó còn là phương pháp đo lường hiệu quả hơn một số loại khác xét theo nhiều khía cạnh. Việc phân tích nhóm máu là một hệ thống logic. Thông tin rất đơn giản để tìm hiểu và có thể dễ dàng làm theo. Tôi đã giảng dạy hệ thống nhóm máu cho nhiều bác sĩ, từ đó họ kể với tôi những kết quả tốt họ nhận được từ những bệnh nhân làm theo hướng dẫn này. Bây giờ, tôi sẽ truyền lại cách phân tích nhóm máu cho bạn. Bằng cách học các nguyên tắc này, bạn có thể điều chỉnh chế độ ăn uống tối ưu cho bản thân và các thành viên trong gia đình. Bạn cũng có thể xác định các loại thực phẩm gây bệnh, gây nên bệnh mạn tính hay dẫn đến việc tăng cân.

Ngay từ đầu, tôi đã nhận ra việc phân tích nhóm máu cung cấp một phương tiện có sức mạnh to lớn giúp giải thích các biến thể cá nhân về vấn đề sức khỏe và bệnh tật. Từ lượng dữ liệu nghiên cứu hiện có, thật khá ngạc nhiên khi thấy tầm quan trọng của nhóm máu đối với sức khỏe của chúng ta hiện vẫn chưa nhận được sự quan tâm xứng đáng. Nhưng bây giờ tôi đã chuẩn bị đưa những thông tin hữu ích này đến với nhiều người hơn – không chỉ là các nhà khoa học và đồng nghiệp của tôi trong cộng đồng y tế, mà còn cho cả bạn.

Thoạt nhìn, khoa học về nhóm máu có vẻ khó hiểu nhưng tôi đảm bảo rằng nó đơn giản và cơ bản như chính cuộc sống này vậy. Tôi sẽ kể với bạn dấu vết cổ xưa về sự tiến hóa của các nhóm máu (hấp dẫn như câu chuyện về lịch sử loài người), và làm sáng tỏ khoa học về nhóm máu để từ đó vạch ra một kế hoạch rõ ràng và đơn giản mà bạn sẽ có thể làm theo.

Tôi biết đây có lẽ là một ý tưởng hoàn toàn mới đối với bạn. Không nhiều người nghĩ về tác động của nhóm máu đối với mình, mặc dù nhóm máu là một nguồn lực di truyền mạnh mẽ. Gen ABO không chỉ kiểm soát nhóm máu của bạn mà còn ảnh hưởng đến nhiều quá trình khác. Cụ thể hơn, các gen kiểm soát căng thẳng và tiêu hóa sử dụng ABO như một công tắc, tự bật hoặc tắt tùy thuộc vào nhóm máu cụ thể của mỗi cá nhân. Bạn có thể không sẵn lòng đi sâu vào lĩnh vực xa lạ này, ngay cả khi các lập luận khoa học có vẻ thuyết phục. Nhưng tôi mong bạn chỉ cần làm ba điều: Nói chuyện với bác sĩ của bạn trước khi bắt đầu, kiểm tra nhóm máu của mình nếu bạn chưa biết, và hãy thử Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong ít nhất 10 ngày. Hầu hết các bệnh nhân của tôi đều đạt được một số kết quả chỉ trong khoảng thời gian này –

tăng cường năng lượng, giảm cân, giảm các bệnh về tiêu hóa và cải thiện những vấn đề mạn tính như hen suyễn, đau đầu và ợ chua. Bạn hãy cho Chế độ Ăn theo Nhóm máu cơ hội để mang lại cho bạn những lợi ích mà tôi đã thấy trên hàng triệu người áp dụng chế độ ăn này. Chính bạn sẽ thấy máu không chỉ cung cấp nguồn dinh dưỡng quan trọng nhất của cơ thể mà giờ đây nhóm máu còn là một phương tiện mang đến sức khỏe tốt trong tương lai.

Phần I

Bản sắc nhóm máu riêng của bạn

1

Bản sắc nhóm máu riêng của bạn

Máu chính là sự sống. Nó là nguồn lực nguyên thủy tạo ra sức mạnh và bí ẩn của sự sống, cũng như những nỗi kinh hoàng từ dịch bệnh, chiến tranh, bạo lực và chết chóc. Toàn bộ nền văn minh nhân loại được xây dựng trên quan hệ huyết thống. Các bộ lạc, thị tộc và chế độ quân chủ đều phụ thuộc vào điều này. Con người không thể tồn tại nếu thiếu đi dòng máu nóng – theo cả nghĩa đen và nghĩa bóng.

Máu là ma thuật. Máu rất huyền bí. Máu là thuật giả kim[1]. Xuyên suốt lịch sử nhân loại, máu được coi là một biểu tượng linh thiêng về cả mặt tín ngưỡng và văn hóa. Người cổ đại đã hòa trộn các dòng máu với nhau và uống nó để thể hiện sự đoàn kết và lòng trung thành. Từ thời sơ khai, những người thợ săn đã thực hiện

nghi lễ hiến tế để xoa dịu linh hồn con mồi bị săn bắn bằng cách tế máu và trét máu của chúng lên gương mặt cũng như cơ thể họ. Máu cừu được ghi dấu trên ngôi nhà của những nô lệ Do Thái ở Ai Cập, với niềm tin là điều này sẽ khiến Thần Chết bỏ qua họ. Chuyện kể rằng Moses (lãnh tụ tôn giáo, anh hùng dân tộc của người Do Thái) đã biến nguồn nước ở Ai Cập thành máu để giải phóng dân tộc của ông. Hơn hai nghìn năm nay, dòng máu của Chúa Jesus đã mang một ý nghĩa biểu tượng, là trung tâm của nghi thức thiêng liêng nhất trong đạo Cơ Đốc.

1· Từ tiếng Anh là "alchemic", ám chỉ khả năng bí truyền có thể chuyển đổi kim loại cơ bản thành kim loại quý giá như vàng, bạc.

Máu gợi lên hình tượng cao cả và linh thiêng vì bản chất máu rất đặc biệt. Máu không chỉ có vai trò cần thiết như một hệ thống phức tạp cung cấp nguồn sống và bảo vệ cơ thể, mà còn tạo nên một nền tảng quan trọng cho nhân loại – một tấm gương mà qua đó ta có thể tìm thấy những dấu vết mờ nhạt trong hành trình của sự sống.

Trong nhiều thập kỷ, chúng ta đã có thể sử dụng các dấu hiệu sinh học như nhóm máu để thành lập gia phả và ghi lại những bước đi của thế hệ trước. Qua việc tìm hiểu phương thức người xưa thích nghi với mọi thách thức, như sự thay đổi liên tục của khí hậu, vi khuẩn và chế độ ăn, chúng ta có thể hiểu thêm về bản thân mình. Thay đổi khí hậu và thức ăn có sẵn tạo nên những nhóm máu mới. Nhóm máu là một sợi dây gắn kết vô hình không thể phá vỡ giữa người này với người khác.

Tóm lại, sự khác biệt giữa các nhóm máu phản ánh khả năng con người có thể thích nghi với những thách thức khác nhau từ môi trường. Những thách thức này phần lớn ảnh hưởng đến hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch: Ăn một miếng thịt bị hư có thể dẫn đến ngộ độc tử vong; một vết cắt hay vết xước có thể phát triển thành bệnh nhiễm trùng gây chết người. Dù vậy, loài người vẫn tồn tại. Và câu chuyện về sự sống còn này gắn bó chặt chẽ với hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch của chúng ta. Ta bắt gặp sự khác biệt rõ ràng nhất giữa các nhóm máu ở hai hệ cơ quan này.

CÂU CHUYỆN VỀ NHÂN LOẠI

Câu chuyện về loài người là câu chuyện về sự sống còn. Cụ thể hơn, đó là câu chuyện xoay quanh việc con người sinh sống ở đâu và ăn gì để tồn tại. Đó là câu chuyện về thức ăn – cách con người

tìm nguồn thực phẩm và việc phải di chuyển để tìm thức ăn. Chúng ta không biết chắc rằng loài người tiến hóa từ khi nào. Người Neanderthal, chủng người đầu tiên chúng ta biết tới, có thể đã được hình thành từ 350.000 đến 500.000 năm trước hoặc thậm chí có thể từ rất lâu trước đó.

Chúng ta biết rằng lịch sử tiến hóa từ những sinh vật tiền sử của loài người bắt nguồn từ châu Phi. Thời xa xưa, cuộc sống của con người thường ngắn ngủi, bẩn thỉu và tàn bạo. Họ chết đi theo hàng ngàn cách khác nhau – nhiễm trùng cơ hội, ký sinh trùng, động vật tấn công, gãy xương, sinh đẻ – và tuổi thọ thường rất thấp.

Con người chắc hẳn đã có một khoảng thời gian khó khăn để đảm bảo nguồn sống từ môi trường khắc nghiệt này. Bộ răng của họ ngắn và cùn – không có khả năng tấn công. Không giống như hầu hết các đối thủ cạnh tranh trên chuỗi thức ăn, con người khi đó không có những khả năng đặc biệt về tốc độ, sức mạnh hay sự nhanh nhẹn. Ban đầu, phẩm chất nổi bật nhất mà con người thể hiện là sự mưu mẹo đầy bản năng, sau đó được phát triển thành suy nghĩ có lý trí.

Chế độ ăn của con người thuở sơ khai khá thô sơ, bao gồm các giống cây dại, cây bụi, và phần thức ăn thừa từ những cuộc săn mồi của động vật hoang dã. Con người được coi là con mồi hơn là cỗ máy đi săn, mặc dù theo thời gian con người trở thành những thợ săn lợi hại. Nhiễm trùng và sự đau đớn từ ký sinh trùng là một phần của cuộc sống thường ngày, việc này phổ biến hơn nhiều so với thời nay, khi vệ sinh và khử trùng đã được phổ cập. Thực tế là, khi các nhà cổ nhân học phát hiện ra một mẫu chất thải hóa thạch của loài người (coprolite) và phân tích nó trong phòng thí nghiệm, họ luôn thấy ngạc nhiên vì một lượng lớn ký sinh trùng và giun sán ở cơ thể người thời sơ khai. Rất nhiều ký sinh trùng, giun, sán và các vi sinh vật nhiễm khuẩn không kích thích hệ thống miễn dịch để tạo ra một kháng thể đặc hiệu cho chúng. Đây là một lợi thế khác biệt đối với người nhóm máu O, vì như chúng ta sẽ thấy, họ đã có một lớp bảo vệ mạnh mẽ dưới dạng các kháng thể được hình thành từ khi sinh ra, giúp chống lại những vi khuẩn ngoại lai. Khi những nhóm người di cư đến vùng đất mới, chế độ dinh dưỡng của họ thay đổi dựa trên các điều kiện môi trường mới; nguồn thực phẩm khác thúc đẩy sự thích nghi của hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch, điều cần thiết để họ tồn tại và phát triển mạnh ở nơi sống mới. Thay đổi sinh học được phản ánh qua mọi chênh lệch đáng kể trong sự phân bố nhóm máu trên toàn thế giới, từng điều khác biệt dường như đã hình thành mạnh

mẽ tại những thời điểm quan trọng trong sự phát triển của nhân loại.

Khi nói về nhóm máu trên phương diện nhân chủng học, ta cần phân biệt rõ ràng giữa hai cách phân loại lịch sử: theo hướng phân tử học (kiểu gen) và theo hướng dịch tễ học (dân số). Lịch sử phân tử học là câu chuyện về kiểu gen ABO – loại gen phân định nhóm máu của một cá thể – và lịch sử này đã khá cổ xưa. Trên thực tế, lịch sử của kiểu gen ABO vượt xa cả loài người, mặc dù con người hiện đại (Homo sapiens) là giống loài duy nhất được biết đến với biểu hiện của cả bốn loại nhóm máu ABO. Điều này không đáng ngạc nhiên bởi thành phần hóa học cấu tạo nên nhóm máu ABO không có gì đặc biệt. Chúng có thể được tìm thấy ở mọi nơi, từ động vật không xương sống đến bèo bọt nổi trên ao. Tuy nhiên, phải kể đến một chuyện quan trọng. Các kiểu gen không phải bất biến, hơn thế, ta bắt đầu hiểu thêm rằng chúng thay đổi chức năng nhanh chóng và đáng kể hơn ta từng nghĩ. Nếu bạn thay đổi thói quen hoặc chế độ dinh dưỡng, cơ thể bạn sẽ "bật" hoặc "tắt" một số gen nhất định để thích ứng với thay đổi đó, và đôi khi những thay đổi này sẽ được truyền lại cho con cháu của bạn. Đây được gọi là di truyền biểu sinh (epigenetics: ngoại di truyền).

Chúng ta cũng không thể hiểu lầm rằng chỉ vì có cùng kiểu gen ABO với một giống loài khác, kiểu gen ABO sẽ có chức năng giống hệt nhau ở cả hai loài. Ví dụ, ở một số loài lợn, nhóm máu O có bộ lông màu đen. Rõ ràng là không phải tất cả những người có nhóm máu O đều có tóc đen. Điều này là do những loài khác nhau liên kết nhóm máu O với các loại gen khác nhau, một hiện tượng được gọi là *liên kết gen*. Thành ra, thay vì màu tóc, con người chúng ta lại liên kết nhiều chức năng tiêu hóa với nhóm máu ABO.

Theo lịch sử phân tử, câu chuyện hơi khác một chút. Mặc dù ta có thể nói rằng nhóm máu O có tiền sử lâu đời nhất trên phương diện dịch tễ, nhưng theo hướng phân tử học nhóm máu A lại có vẻ lâu đời nhất, vì sự đột biến gen của nhóm máu A phát sinh ra nhóm máu O và B. Các nhà di truyền học gọi đây là loại gen hoang dã hoặc gen tổ tiên. Các thành phần cấu tạo nên ADN là bốn gốc nucleotide – adenine, cytosine, guanine, thymine – còn được gọi theo chữ cái đầu tiên của chúng: A, C, G và T. Đột biến ở nhóm máu B là sự thay thế đơn giản một trong những chữ cái này của gen ABO với một nucleotide khác; các nhà di truyền học gọi đây là đa hình nucleotide đơn (single nucleotide polymorphism SNP, còn gọi là snip). Đột biến ở nhóm máu O thú vị hơn thế. Đó là kết quả của việc mất đi hoàn toàn một chữ cái trong ADN của ABO, giống như một đoàn tàu mất đi một toa, khiến tất cả các toa còn

lại bị đẩy lên trước. Loại đột biến này được gọi là đột biến dịch chuyển khung (frame shift) và có lẽ điều kì diệu nhất là hầu hết các trường hợp đột biến dịch chuyển khung trong bộ gen mà ta biết tới đều có tỷ lệ tử vong cao. Thế nên nếu bạn thuộc nhóm máu O, đột biến này đã tạo ra bạn.

Mặc dù nhóm máu A là tiền thân về mặt phân tử, nó có vẻ như đã biến mất ở loài người từ rất lâu về trước, và sau đó tự "hồi sinh" vào khoảng 300.000 năm trước đây. Bây giờ là lúc chúng ta quay sang bàn luận về lịch sử dịch tễ học của nhóm máu, và câu chuyện sẽ trở nên thực sự đáng chú ý.

Trong hai thập kỷ vừa qua, tôi đã viết rất nhiều phần mềm di truyền học và gặp khá nhiều bệnh nhân. Thành thật mà nói, dành thời gian tiếp xúc với mọi người thú vị hơn nhiều. Gen là một phần quan trọng trong câu chuyện về nhóm máu, nhưng những gì tổ tiên chúng ta đã tác động đến kiểu gen còn quan trọng hơn thế. Ảnh hưởng đó bao gồm sự tương tác giữa loài người thời cổ xưa với môi trường xung quanh, và làm cách nào để những tương tác đó – khí hậu, nguồn thực phẩm, vi sinh và các yếu tố khác – giúp nâng cao sự phát triển của nhóm máu mà ta vẫn bắt gặp ngày nay.

Phần lớn những gì theo sau là câu chuyện về sự sống còn, và chắc chắn rồi, đó là sự tồn tại của những cá thể khỏe mạnh nhất. Thiếu kiến thức đầy đủ về vệ sinh, cũng như không có hiểu biết về vi sinh vật học, tổ tiên của loài người trở thành "con mồi" của vô số loại bệnh nhiễm trùng. Chúng ta sẽ tìm hiểu kĩ hơn ở phần sau của cuốn sách, có nhiều khác biệt lớn giữa các nhóm máu trong sự tương tác giữa hệ miễn dịch của từng cá thể với môi trường. Một trong những khác biệt quan trọng nhất có liên quan đến các kháng thể tìm thấy trong từng nhóm máu riêng. Chính những kháng thể này cũng là lý do ta không thể truyền máu giữa các nhóm máu khác nhau.

Rõ ràng là Mẹ Thiên nhiên không tạo ra những loại kháng thể đó chỉ để gây rối loạn khi con người cần truyền máu, mặc dù đây là điều ta thường nghĩ tới khi nói chuyện với các bác sĩ. Những kháng thể này là một phần của hệ thống tinh vi giúp phân biệt rạch ròi giữa bạn và thù, giữa những gì thuộc về cơ thể và yếu tố ngoại lai. Hầu hết các chuyên gia đều thống nhất lý do cơ bản vì sao trong cơ thể người tồn tại những kháng thể này là do chúng hoạt động như một loại tường lửa, giúp chống lại vi trùng và mầm bệnh riêng biệt – những yếu tố ngoại lai có hình dạng giống với những gì được tìm thấy ở nhóm máu khác. Ta có bằng chứng

thuyết phục cho lập luận này. Hầu như các bệnh nhiễm trùng ảnh hưởng đến tổ tiên chúng ta thời xa xưa đều có tác động lớn hơn đến một loại nhóm máu so với các nhóm máu còn lại. Có vẻ Mẹ Thiên nhiên chỉ đơn giản làm một điều mà bất kỳ "con bạc" giỏi nào cũng thực hiện: bảo hiểm rủi ro cho các khoản cược của mình.

Những người đánh bạc giỏi luôn bắt đầu với lá bài tốt nhất của họ, trong trường hợp này là nhóm máu O, lý do đơn giản vì số hai lớn hơn một. Nhóm máu O là nhóm máu duy nhất có hai kháng thể nhóm máu khác nhau. Nhóm máu O có kháng thể A (anti-A), đây là lý do tại sao người nhóm máu O không thể nhận máu từ nhóm máu A; và kháng thể B, có nghĩa là máu từ người hiến mang nhóm máu B cũng sẽ không phù hợp. Mặc dù có kháng thể kép gây hạn chế trong việc truyền máu, nó cũng giúp tạo ra một hệ miễn dịch phổ rộng hơn. Với hệ miễn dịch bảo vệ tốt hơn, nhóm máu O có bước chuyển mình từ các nhóm máu khác – như tôi đã đề cập trước đó, nhóm máu O được hình thành qua quá trình đột biến từ nhóm máu A – và như nhà độc tài Joseph Stalin đã từng khẳng định: "Bản thân số lượng cũng là một dạng chất lượng."

Trong bối cảnh này, câu chuyện về nhóm máu có thể được tóm tắt như sau:

1. Sự sống còn, mở rộng, và vươn lên của con người đến đỉnh của chuỗi thức ăn (nhóm máu O đạt đến biểu hiện tối đa).

2. Sự thay đổi từ phương thức sinh hoạt săn bắn hái lượm sang lối sống thuần nông (sự phát triển của nhóm máu A nguyên thủy).

3. Sự sát nhập và di cư của các nhóm người từ châu Phi đến châu Âu, châu Á, và châu Mỹ (sự phát triển của nhóm máu B).

4. Sự pha trộn của các nhóm người khác nhau thời hiện đại (sự xuất hiện của nhóm máu AB).

Mỗi nhóm máu chứa những thông điệp di truyền học từ tổ tiên về chế độ dinh dưỡng và hành vi, và mặc dù chúng ta đã đi một quãng đường khá xa, nhiều đặc điểm của con người thời cổ vẫn còn ảnh hưởng đến ngày nay. Biết được những khuynh hướng này giúp ta hiểu rõ hơn logic của Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

O – NHÓM MÁU CỔ XƯA

Con người hiện đại có thể đã di cư từ châu Phi vào khoảng 60.000 năm trước. Mặc dù tổ tiên loài người chắn chắn đã phân bố rộng rãi khắp châu Âu và châu Á vào thời điểm đó, khi ấy, con người đã phát triển nhiều công cụ săn bắn hái lượm và có khả năng kiểm soát lửa. Cũng vào thời điểm này, sự đa dạng ngữ âm cần thiết để giao tiếp đã được hình thành. Những kỹ năng này đã thúc đẩy con người vươn lên đến đỉnh chuỗi thức ăn, giúp họ trở thành những kẻ săn mồi nguy hiểm nhất trên trái đất. Họ bắt đầu đi săn có tổ chức theo bầy đàn; trong một thời gian ngắn, họ đã có thể chế tạo các vũ khí và công cụ cải tiến. Những tiến hóa quan trọng này mang lại cho con người sức mạnh và sự ưu việt hơn cả những khả năng thể chất vốn có.

Là những thợ săn khéo léo và đáng gờm, từ đó, con người hiện đại đã sớm không còn sợ hãi bất kỳ con vật nào. Do không có đối thủ tự nhiên ngoài chính bản thân mình, dân số loài người bùng nổ nhanh chóng. Protein – thịt – là nhiên liệu của họ, và có lẽ kiểu gen được phát triển dựa theo chức năng tại thời điểm này. Bên cạnh kháng thể kép, một quan sát đã chỉ ra lý do khiến ta tin rằng nhóm máu O phát triển mạnh mẽ nhất trong thời kỳ này.

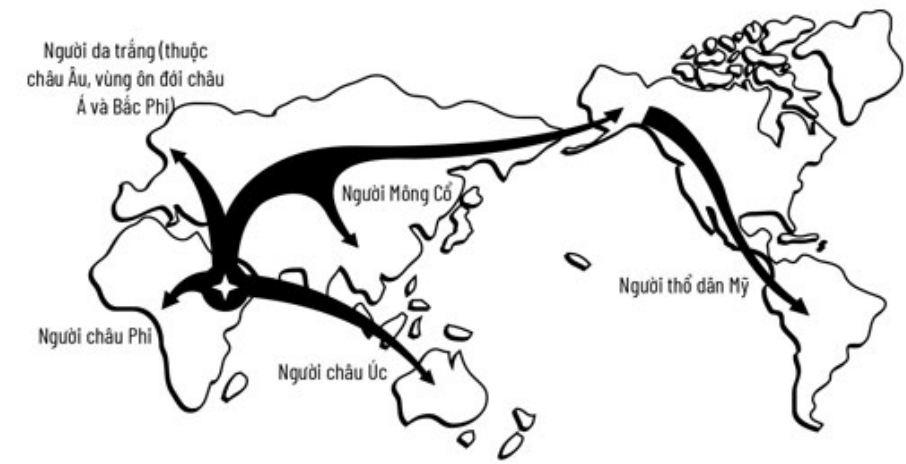
Trong khoảng những năm 1940 và 1950, nhà di truyền học Arthur Mourant đã nghiên cứu sự phân bố các nhóm máu ABO trên khắp thế giới. Điều làm công trình nghiên cứu của Mourant trở nên rất quan trọng là việc ông đã nghiên cứu sự phân bố nhóm máu trên những người bản địa. Tìm hiểu sự phân bố nhóm máu ở dân số hiện đại về cơ bản không có hiệu quả, do trong thiên niên kỷ qua, loài người đã hòa nhập và phân bố xen lẫn nhau trên một quy mô lớn.

Những phát hiện của Mourant rất thú vị. Trong hầu hết các mô hình xã hội nơi mà dân cư bản địa (như người Inuit hoặc thổ dân châu Mỹ) bị cô lập hoặc tách biệt khỏi các nhóm người khác trong một thời gian dài, tỷ lệ người nhóm máu O tăng vọt, có lúc lên đến hơn 90% tổng dân số. Và nếu điều kiện cho phép, tất cả những quần thể này vẫn đi theo mô hình săn bắn hái lượm.

Các gen có thể biến đổi chức năng dựa trên những thay đổi của môi trường: Thay đổi một thói quen đủ lâu và cơ thể sẽ hình thành các gen cần thiết để chuyển hóa dựa trên thay đổi đó. Như chúng ta sớm tìm ra, người mang nhóm máu O sở hữu nhiều đặc điểm về hệ tiêu hóa để trở thành một người săn bắn hái lượm hiệu quả.

Thời kỳ sơ khai, con người phát triển mạnh nhờ chế độ ăn có thịt,

và tốn một khoảng thời gian đáng nhất định để họ có thể chiến thắng trong phạm vi săn mồi của mình. Bằng chứng cho thấy ở thời kỳ đồ đá, những thợ săn khá khỏe mạnh: Hóa thạch xương chỉ ra họ cao hơn so với tổ tiên của họ. Điều này có thể đã dẫn đến bùng nổ dân số, một vấn đề thường gặp ở các xã hội theo tập quán săn bắn hái lượm. Ngày càng có thêm miệng ăn và lượng thực phẩm dự trữ giảm dần đã thúc đẩy nhu cầu di cư.



Từ căn cứ khởi nguồn của tổ tiên ở châu Phi, những người săn bắn hái lượm thuộc nhóm máu O thời sơ khai đã di chuyển khắp châu Phi và di cư sang châu Âu và châu Á để tìm kiếm nguồn cung ứng mới. Khi bắt gặp những thay đổi về điều kiện môi trường, họ bắt đầu phát triển những đặc điểm thể chất và sinh lý của loài người thời hiện đại.

Những cuộc di cư thường dẫn đến xung đột, đặc biệt khi họ di cư đến vùng đất đã có người chiếm đóng trước đó. Những người thợ săn bắt đầu chiến đấu và đánh giết lẫn nhau khi có người xâm chiếm vùng săn bắt độc quyền của họ. Như mọi khi, con người được cho là kẻ thù lớn nhất của chính bản thân mình. Những khu vực thuận lợi cho săn bắn dần trở nên khan hiếm. Những cuộc di cư của loài người bắt đầu.

Các nhóm thợ săn ngày càng di chuyển xa hơn để tìm kiếm thực phẩm. Khi những vùng săn bắn màu mỡ ở sa mạc Sahara, châu Phi dần trở nên khô cạn, và khi những khu vực đã từng đóng băng ở phía Bắc dần trở nên ấm áp hơn, loài người bắt đầu di chuyển từ châu Phi sang châu Âu và châu Á.

Sự thay đổi này đã gieo mầm cho trái đất của chúng ta một nền

tảng dân số căn bản, chủ yếu bao gồm nhóm máu O, nhóm máu chiếm số đông đến tận ngày nay.

Vào thời điểm 20.000 năm trước Công nguyên, loài người hiện đại đã di chuyển hoàn toàn đến châu Âu và châu Á, tàn sát vô số các đàn thú đến mức họ phải tìm kiếm những nguồn thực phẩm khác. Khi đó, con người nhanh chóng trở thành loài ăn tạp, với chế độ ăn hỗn hợp giữa quả mọng, cây bụi, các loại hạt, rễ cây và các loài động vật nhỏ. Dân số cũng phát triển mạnh dọc theo các đường biển và sông hồ trên trái đất, nơi có nhiều cá và các loại thực phẩm khác. Đến khoảng 10.000 năm trước Công nguyên, con người đã chiếm đóng mọi khu vực trên trái đất, ngoại trừ Nam Cực.

Sự di chuyển của loài người ở thời sơ khai đến những vùng khí hậu lạnh hơn tạo ra con người có màu da sáng hơn, cấu trúc xương nhẹ và tóc thẳng hơn. Một cách tự nhiên, theo thời gian, con người đã thích nghi với những vùng đất họ sinh sống. Con người di chuyển về phương Bắc, màu da của họ trở nên sáng hơn, giúp họ có thể chống lại cái lạnh buốt giá tốt hơn so với da sẫm màu. Màu da sáng hơn cũng có khả năng chuyển hóa vitamin D tốt hơn trong môi trường ngày ngắn, đêm dài.

Ở thời kỳ đồ đá, con người săn bắn hái lượm dần trở nên kiệt sức; thành công của họ cũng vướng phải những khó khăn đáng kể. Dân số quá đông dần làm cạn kiệt môi trường săn bắt. Những vùng đất tưởng chừng như là một nguồn cung cấp thực phẩm bất tận đều sớm biến mất. Điều này làm gia tăng sự cạnh tranh giữa những vùng săn bắn còn lại. Cạnh tranh dần trở thành chiến tranh, và chiến tranh lại dẫn đến nhiều cuộc di cư hơn.

Điều thú vị là lịch sử hình thành của hầu hết xã hội loài người đều bao gồm một câu chuyện đẹp như thiên đường ở thời sơ khai, theo sau đó là sự sụp đổ dần và cuối cùng kết thúc bằng sự trục xuất. Nhiều chuyên gia trong lĩnh vực văn hóa dân gian tin rằng những câu chuyện này đều bắt nguồn từ ký ức xa xưa của con người về một thời kỳ tự do và trù phú, theo sau bởi giai đoạn thiếu thốn và chật vật. Nếu bạn thuộc nhóm máu O, những ký ức về thời kỳ thiên đường ấy đã được in sâu vào bộ nhớ di truyền.

A – NHÓM MÁU THUẦN NÔNG

Khoảng thời gian xen giữa sự suy tàn của thời kỳ đồ đá và sự ra đời của nền công nghệ nông nghiệp không được xác định rõ ràng. Tuy nhiên, giống như khi đặt một chân trên thuyền, một chân ở

dưới bến, ta có thể kết luận thời kỳ trung gian này có đôi chút bấp bênh. Khi ấy, con người phải trải qua một giai đoạn đấu tranh khó khăn, ngày qua ngày kiếm từng miếng ăn để sinh tồn, có lẽ cũng không khác là bao so với những gì ta thấy ngày nay ở những nơi nạn đói còn hoành hành. Khi đói, con người sẽ ăn, hoặc cố để ăn bất cứ thứ gì.

Tuy vậy, ở một nơi nào đó ở châu Á hoặc Trung Đông trong khoảng 25.000 và 15.000 trước Công nguyên, con người bắt đầu hiểu ra rằng năng lượng từ thực vật có thể được kiểm soát và thậm chí được tối ưu hóa. Đây là khởi nguồn của cuộc Cách mạng Đồ đá Mới (Neolithic Revolution), với những dấu ấn của ngành nông nghiệp và chăn nuôi động vật. Công nghệ mới này có lẽ đã tạo nên một giống đậu mới có vị đắng gọi là cây đậu tằm, và dần hình thành nên nhiều loại ngũ cốc khác, mà thực tế bắt nguồn từ tự nhiên như những giống cỏ dại đơn giản.

Bất kỳ một người bị viêm mũi dị ứng hay dị ứng phấn hoa có thể nói với bạn rằng cỏ là một trong những tác nhân gây dị ứng thường gặp nhất trong tự nhiên. Trên thực tế, thực phẩm từ thực vật thường dễ gây tình trạng này hơn so với thực phẩm có nguồn gốc động vật. Đây là một thế tiến thoái lưỡng nan đối với hệ miễn dịch: Con người có thể thu nạp chất dinh dưỡng từ thực phẩm khi chúng cũng có thể gây kích ứng bằng cách nào? Cũng như nhiều tình huống khó xử khác, giải pháp trong trường hợp này đơn giản nằm ở sự chịu đựng.

Theo một cách nào đó, một thiết kế tối ưu là một hình thức thương lượng, và một cuộc đàm phán tốt thường dẫn đến việc cả hai bên đều hài lòng với kết quả cuối cùng. Nếu tìm hiểu sinh lý học của nhóm máu A, rõ ràng bạn sẽ thấy đây là nhóm máu cố gắng hết sức để hòa hợp với những người khác, việc này đôi khi cũng là do một lỗi nào đó – điều chúng ta sẽ sớm nhận ra.

Việc nuôi trồng ngũ cốc đánh dấu bước ngoặt thay đổi tất cả. Không giống như protein từ động vật, đòi hỏi hỗn hợp đơn giản nhưng mạnh mẽ của axit dạ dày và các enzyme tiêu hóa protein, protein từ thực vật yêu cầu một cách tiếp cận chậm và đa dạng hơn. Đầu tiên, bạn phải tìm ra cách biến các protein thực vật trở nên vô hại với hệ miễn dịch trước khi cơ thể có khả năng chuyển hóa chúng. Có thể bớt phụ thuộc vào phương thức kiếm ăn để tồn tại và bắt đầu tự cung ứng cho bản thân lần đầu tiên, con người thành lập những cộng đồng ổn định và cư trú mang tính lâu dài. Lối sống hoàn toàn khác biệt cũng như sự thay đổi lớn trong chế độ ăn và môi trường đã dẫn đến nhiều nhu cầu mới về đặc điểm

trong hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch của thời kỳ đồ đá mới – những thay đổi cho phép con người dung nạp, hấp thụ tốt hơn các loại ngũ cốc và sản phẩm nông nghiệp khác. Nhóm máu A là điển hình nhất cho điều này. Bằng chứng đã chỉ ra rõ sự tiến bộ của công nghệ canh tác đi đôi với sự phân bố của những người thuộc nhóm máu A ở thời xa xưa.

Khi con người dần định cư và xây dựng những cộng đồng canh tác cố định, nhiều thách thức mới đã bắt đầu xuất hiện. Các kỹ năng cần thiết cho việc săn bắn theo bầy đàn giờ đây giúp con người phát triển khả năng phối hợp trong xã hội. Ngành nông nghiệp tạo điều kiện cho sự gia tăng dân số gần như vô hạn cũng như sự chuyên hóa và phân công lao động. Lần đầu tiên, một kỹ năng cụ thể lại phụ thuộc vào những kỹ năng của người khác. Ví dụ, người thợ xây phụ thuộc vào người nông dân mang lại lương thực; người nông dân lại phụ thuộc vào người xay lúa để xay thóc thành gạo. Ta không còn coi thực phẩm là nguồn dinh dưỡng tức thời hoặc chỉ trong một thời điểm nhất định. Người nông dân cần phải gieo giống và nuôi trồng trên những cánh đồng để dự trữ lương thực cho tương lai. Lên kế hoạch và hợp tác với những người khác trở thành một nhiệm vụ quan trọng. Về mặt tâm lý học, đây là những đặc điểm tính cách mà người nhóm máu A thể hiện xuất sắc, có lẽ cũng hình thành từ sự thích nghi với môi trường.

Ngành nông nghiệp cũng đòi hỏi sự tập trung nguồn lực, dẫn đến khởi nguồn hình thành các đô thị. Điều này một lần nữa được phản ánh qua sự phân bố các nhóm máu trên toàn thế giới. Bản đồ của Mourant hiển thị rõ ràng tỷ lệ người nhóm máu A cao ở những vùng có lịch sử đô thị lâu đời trên thế giới.

Đâu là lý do cho sự tăng trưởng đột biến của những người nhóm máu A? Câu trả lời nằm ở sự sống còn. Sự tồn tại của những cá thể xuất sắc nhất ở một xã hội đông đúc. Do nhóm máu A nổi bật hơn với khả năng chống lại các bệnh nhiễm trùng thường gặp ở các khu vực đông dân cư tốt hơn so với các nhóm máu khác, những vùng đô thị gắn liền với xã hội công nghiệp hóa nhanh chóng bao gồm chủ yếu cư dân nhóm máu A. Ngay cả ngày nay, tỷ lệ người sống sót sau bệnh dịch hạch và bệnh tả cũng cho thấy người nhóm máu A chiếm ưu thế hơn so với nhóm máu O.

Dần dần gen của nhóm máu A lan rộng từ châu Á và Trung Đông sang đến khu vực Tây Âu, được "vận chuyển" bởi người Ấn-Âu. Họ là dân bán du cư và thường thâm nhập sâu vào các quần thể Tiền Đồ đá Mới (pre-Neolithic population), tạo nên nền tảng cho hầu hết các ngôn ngữ thời hiện đại.

Ngày nay, nhóm máu A vẫn được tìm thấy nhiều nhất ở khu vực Tây Âu. Tần suất người mang nhóm máu A giảm dần khi ta di chuyển về phía đông qua châu Âu, đi theo những con đường mòn theo hướng di cư thời cổ đại. Những người nhóm máu A tập trung cao nhất xuyên suốt vùng Địa Trung Hải, biển Adriatic và Aegean, đặc biệt là ở đảo Corsica, Sardinia, Tây Ban Nha, Thổ Nhĩ Kỳ và Balkan. Người Nhật cũng có tỷ lệ nhóm máu A cao nhất ở vùng Đông Á, cùng với một lượng khá lớn người thuộc nhóm máu B.

Nhóm máu A tăng đột biến do sự thay đổi trong chế độ dinh dưỡng bắt nguồn từ sự chuyển đổi lối sống săn bắn hái lượm Thời kỳ Đồ đá Cũ thành cuộc cách mạng nông nghiệp-đô thị ở Thời kỳ Đồ đá Mới, bao gồm cả những biến đổi về chế độ ăn và sự tiếp xúc với các căn bệnh mới đi cùng với lối sống. Điều này như thể Mẹ Thiên nhiên đã dành tặng cho ta một biển chỉ dẫn ở ngã ba đường, cũng là nguồn gốc cho vô số cuộc tranh cãi về chế độ dinh dưỡng: Chế độ ăn theo Thời kỳ Đồ đá Cũ/chế độ ăn giàu protein hay chế độ ăn theo người châu Á/Địa Trung Hải. Hai công thức này đủ mạnh để trở thành tiêu chuẩn của một cuốn sách dinh dưỡng điển hình cho mọi đối tượng. Nhưng hóa ra, câu chuyện về nhóm máu thậm chí còn phong phú và tinh vi hơn thế.

B – NHÓM MÁU CÂN BẰNG

Cho đến khoảng 10.000 đến 15.000 năm trước Công nguyên, số lượng người nhóm máu B dường như đã đạt đến con số đáng kể trong khu vực cao nguyên Himalyan – một phần của Pakistan và Ấn Độ ngày nay – nơi có thể ghi nhận sự phát triển bước đầu của nhóm máu này để đáp ứng với những thay đổi khí hậu. Điều thú vị là nhiều đặc điểm sinh lý của người nhóm máu B dường như thay đổi theo độ cao: Các nghiên cứu chỉ ra, đối với phụ nữ thuộc nhóm máu B, nơi sinh sống càng cao thì bản thân họ cũng phát triển cơ thể cao hơn và có kinh nguyệt sớm hơn.

Trong số tất cả các nhóm máu ABO, nhóm máu B có sự phân bố cụ thể và đặc biệt nhất trên bản đồ thế giới: một vùng lãnh thổ rộng lớn từ bắc xuống nam ngay tại điểm giao giữa châu Âu và châu Á. Nhóm máu B có số lượng lớn hơn ở Nhật Bản, Mông Cổ, Trung Quốc, Ấn Độ và cho đến khu vực dãy núi Ural. Từ đó về phía tây, tỷ lệ phần trăm người nhóm máu B giảm mạnh dần về phía tây châu Âu.

Đây là vùng đất bắt nguồn của sự kết hợp giữa người da trắng và các bộ lạc Mông Cổ, và nhóm máu B mang trong mình nhiều đặc tính của các bộ lạc trên thảo nguyên, những người đã từng thống

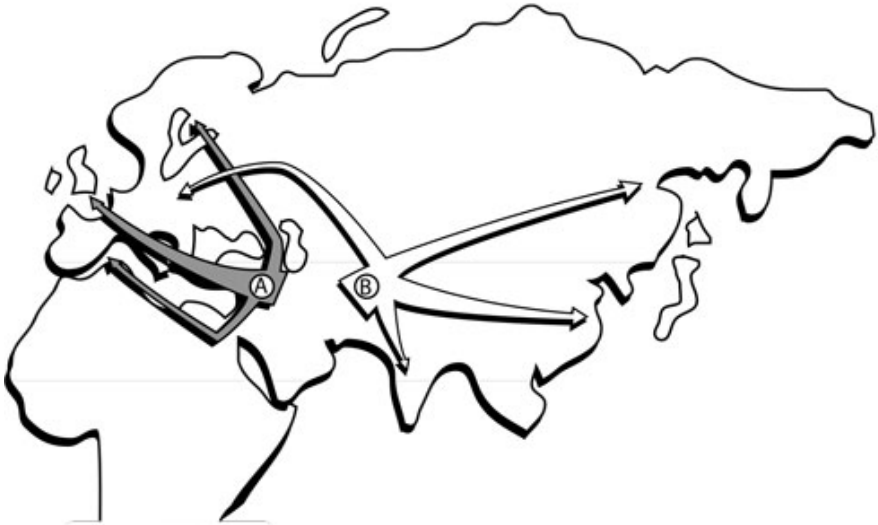
trị vùng đồng bằng Á-Âu.

Khi những người từ thảo nguyên di cư khắp châu Á, gen thuộc nhóm máu B cũng theo đó được phân bố rộng rãi. Họ trải dài về phía bắc, xây dựng một nền văn hóa phụ thuộc vào chăn nuôi gia súc và thuần hóa động vật – được phản ánh qua chế độ ăn gồm thịt và các sản phẩm từ sữa.

Nhóm máu B chia thành hai nhóm, xuất hiện với tư cách là những người du mục khắp châu Á: Một nhóm nông dân ít vận động định cư ở vùng phía nam và phía đông, cùng một nhóm du mục hiếu chiến chế ngự phương bắc và phương tây. Những người du mục là kỵ sĩ lão luyện thâm nhập sâu vào Đông Âu: Giống như một làn sóng ở ngoài khơi, nhóm máu B có thể được tìm thấy trong nhiều cộng đồng tại vùng Đông Âu, nhưng càng về phía tây, họ lại xuất hiện thưa thớt hơn.

Một nghiên cứu về nhóm máu ở Vương quốc Anh cho thấy mặc dù nhóm máu B không phổ biến tại đất nước này, họ tập trung nhiều ở dọc theo các con sông trong nước, biểu thị một con đường xâm lược và/hoặc thương mại của người Bắc Âu, có thể được hình thành từ những cuộc tấn công xâm chiếm khu vực nước Nga ngày nay.

Trong khi đó, nền văn hóa phụ thuộc hoàn toàn vào nông nghiệp đã lan rộng khắp Trung Quốc và Đông Nam Á. Dựa vào những đặc tính của vùng đất và khí hậu nơi mình sinh sống, họ đã tạo ra những hệ thống tưới tiêu và phương pháp canh tác phức tạp, là sự pha trộn tuyệt vời giữa sự sáng tạo, trí thông minh và kỹ thuật.



Nguồn gốc và sự di chuyển của nhóm máu A và nhóm máu B. Từ điểm khởi nguồn ở châu Á và Trung Đông, gen của nhóm máu A đã cùng với các dân tộc Ấn-Âu đi đến khu vực Tây và Bắc Âu. Những cuộc di cư khác mang theo nhóm máu A đến Bắc Phi, nơi nó trải dài vào trong các quần thể khu vực Sahara. Từ nguồn gốc của nhóm máu A ở các dãy núi phía tây Himalaya, nhóm máu B đi theo những người Mông Cổ vào Đông Nam Á và khu vực đồng bằng hoặc thảo nguyên châu Á. Mặt khác, những người nhóm máu B cũng di cư sang Đông Âu. Đến thời điểm này, mực nước biển đã dâng cao, xóa bỏ cầu nối giữa Bắc Mỹ và châu Á. Điều này đã ngăn cản sự di chuyển của nhóm máu B vào Bắc Mỹ, nơi những người thổ dân châu Mỹ vẫn tiếp tục chỉ có một nhóm máu duy nhất – nhóm máu O.

Sự phân chia giữa hai nhóm trở nên rõ ràng: Các bộ lạc hiếu chiến đi về phương bắc và những người nông dân ưa hòa bình tập trung về phương nam. Tàn dư của sự phân chia này vẫn còn tồn tại cho đến ngày nay ở nền ẩm thực châu Á, nơi sử dụng rất ít thực phẩm từ sữa. Đối với nhiều người châu Á, sản phẩm từ sữa được cho là thức ăn của những người man rợ. Thật không may vì điều này dẫn đến chế độ ăn họ áp dụng không phù hợp với người nhóm máu B.

Một số ít các cá thể nhóm máu B ở khu vực Tây Âu cổ đại diện cho sự di cư về phương Tây của các nhóm người du mục châu Á. Điều này được thấy rõ nhất ở những người đông-trung Âu – người Đức và người Áo – có tỷ lệ nhóm máu B cao đến bất ngờ so với các nước láng giềng phía tây của họ. Tỷ lệ nhóm máu B ở người Đức xuất hiện cao nhất ở khu vực xung quanh thượng lưu và trung lưu

sông Elbe, nơi đã từng được coi là ranh giới phân chia giữa nền văn minh và nhóm người man rợ ở thời cổ đại.

Người Ấn Độ cận lục địa hiện đại, thuộc chủng tộc người da trắng, là một trong những nhóm người có tỷ lệ nhóm máu B cao nhất thế giới. Phía bắc Trung Quốc và Hàn Quốc có tỷ lệ nhóm máu B rất cao và tỷ lệ nhóm máu A rất thấp.

Những đặc điểm nhóm máu của người Do Thái từ lâu đã được các nhà nhân chủng học quan tâm. Nhìn chung, nhóm máu B có xu hướng phổ biến hơn, bất kể quốc tịch của họ là gì. Người Ashkenazim và Sephardim, hai nhánh chính của người Do Thái đều có tỷ lệ nhóm máu B cao. Khác biệt đáng kể so với dân số Ả Rập chủ yếu bao gồm nhóm máu O ở Iraq (vị trí của Babylon trong Kinh thánh), người Do Thái thời kỳ tiền Diaspora ở Babylon chủ yếu thuộc nhóm máu B, và một số người thuộc nhóm máu A.

Khác với các đặc điểm về hệ tiêu hóa của nhóm máu O và nhóm máu A, có thể được mô tả bằng các khái niệm dễ hiểu như "chế độ ăn giàu protein" hay "chế độ ăn từ thực vật", sự thích nghi của nhóm máu B qua chế độ dinh dưỡng dường như đi ngược lại với những phương thức đơn giản. Qua nhiều năm, lời giải thích rõ nhất tôi có thể đưa ra là "người ăn tạp theo cách riêng biệt".

Họ ăn tạp theo nghĩa nhóm máu B dường như thích hợp với đồ ăn từ cả động vật và thực vật, và riêng biệt ở chỗ đối chỉ họ mới có thể trải nghiệm được ưu điểm và nhược điểm của từng loại thực phẩm. Sự liên hệ này dường như hơi phi logic – khi có người quan niệm rằng thịt gà là một loại thực phẩm có hại trong khi gà tây thì không, mặc dù đối với hầu hết chúng ta không thấy có chút khác biệt nào giữa hai loại thực phẩm này. Bạn sẽ khám phá ra những sự liên hệ thú vị này khi chúng tôi giới thiệu về khái niệm thực phẩm chứa lectin ở phần sau cuốn sách.

AB – NHÓM MÁU HIỆN ĐẠI

Trong di truyền học, mỗi nhóm máu có những quy tắc riêng. Như chúng ta đã thấy với nhóm máu O, từ một đột biến nguy hiểm gây tử vong, kết quả cuối cùng có thể đơn giản chỉ là bạn hình thành một nhóm máu khác. Nhóm máu A được coi là một loại gen cổ xưa, mà không rõ vì lý do gì, biến mất từ rất lâu về trước rồi lại được hồi sinh. Với nhóm máu B, sinh lý của bạn dường như thay đổi tỷ lệ thuận với những thay đổi về độ cao nơi bạn sinh sống. Tuy nhiên, với nhóm máu AB, tạo hóa có thể đã dành những điều tốt đẹp nhất cho đến cuối cùng.

Giống như hầu hết các gen, nhóm máu ABO hình thành dựa trên mối quan hệ gen trội-lặn. Một số biến thể nhất định, hay còn được gọi là alen (allele), trội hơn so với những kiểu gen khác. Ví dụ, xét trường hợp một alen quy định màu mắt nâu từ bố kết hợp cùng với alen quy định màu mắt xanh từ mẹ, tỷ lệ đời con có màu mắt nâu sẽ cao hơn do mắt nâu là kiểu hình trội và mắt xanh là kiểu hình lặn.

Tất nhiên, về mặt di truyền học, các nhóm máu mang những đặc điểm đặc trưng riêng. Giống như các gen khác, nhóm máu có gen trội (A và B) và gen lặn (O), từ đây phép toán trở nên khá đơn giản: Nếu bạn thừa hưởng gen A hoặc gen B từ bố và gen O từ mẹ, bạn sẽ thuộc nhóm máu A hoặc B. Trường hợp duy nhất bạn có nhóm máu O là khi bạn nhận được gen O từ cả bố và mẹ. Nhưng vì gen O phổ biến hơn so với cả gen A hoặc B, tỷ lệ dân số nhóm máu O cao hơn cả.

Nhưng điều gì xảy ra nếu bạn nhận được gen alen A từ bố và gen alen B từ mẹ? Câu trả lời hiển nhiên (và chính xác) là bạn sẽ có nhóm máu AB. Nhưng giống như một câu đố hay, *lý do tại sao* là phần thú vị nhất.

Giống như đột biến tạo ra nhóm máu O phá vỡ mọi nguyên tắc đột biến gen thông thường, việc mang nhóm máu AB cũng một lần nữa đi ngược lại mọi nguyên tắc sẵn có. Theo cách nói di truyền học (cũng như tiêu chuẩn của tất cả các mối quan hệ vững bền), alen A và alen B được cho là đồng trội, có nghĩa chúng đơn giản cùng tồn tại với nhau.

Do đó, chúng ta tìm ra bản chất của nhóm máu AB: Nó không phải là sự thích nghi của nhóm máu O, A và B với thay đổi khí hậu, chế độ ăn và dịch bệnh. Thay vào đó, nhóm máu AB ra đời đơn thuần do sự tồn tại song song của cả hai nhóm máu A và B. Bạn có thể nghĩ điều này không có gì đặc biệt, nhưng hãy nhớ lại từ cuộc thảo luận trước đó – trong một khoảng thời gian dài thật dài, nhóm máu A cư trú ở một phần của địa cầu và nhóm máu B tập trung ở nơi khác. Mối tương tác thực sự giữa hai nhóm máu này chỉ mới xuất hiện từ 1.000 đến 2.000 năm trở lại đây.

Nhóm máu AB không hề tồn tại trong khoảng 10 hoặc 12 thế kỷ trước. Những đám người man rợ lợi dụng điểm yếu của nhiều nền văn minh đang trên đà sụp đổ, vượt qua chiều dài và chiều rộng của Đế chế La Mã. Nhóm máu AB là kết quả của sự giao thoa giữa những cuộc xâm lược về phía đông và những dấu tích còn sót lại của nền văn minh châu Âu cổ đại. Không có bằng chứng nào cho

sự tồn tại của nhóm máu này vào thời kỳ trước đó, khi một cuộc di cư lớn từ phía đông về phía tây. Nhóm máu AB rất hiếm khi được tìm thấy ở những ngôi mộ châu Âu những năm 900 sau Công nguyên. Nghiên cứu khai quật các ngôi mộ thời tiền sử ở Hungary cho thấy sự xuất hiện của nhóm máu AB không được phân định rõ ràng từ khoảng giữa Thế kỷ thứ tư và Thế kỷ thứ bảy sau Công nguyên. Điều này dường như chỉ ra rằng cho đến thời điểm đó, dân số châu Âu thuộc nhóm máu A và nhóm máu B chưa từng có mối liên hệ trực tiếp, hoặc nếu có cũng hiếm khi đi đến giao phối hoặc hôn nhân.

Vì nhóm máu AB được thừa hưởng các đặc điểm từ cả nhóm máu A và nhóm máu B, hệ miễn dịch của họ có khả năng tăng cường sản xuất kháng thể đặc hiệu chống lại những bệnh nhiễm trùng. Do không có kháng thể A hay kháng thể B, nhóm máu AB có ít nguy cơ mắc các bệnh dị ứng và các bệnh tự miễn khác như các bệnh viêm, viêm khớp và lupus. Tuy nhiên, nhóm máu AB lại có nguy cơ mắc một số bệnh ung thư cao hơn, do nhóm máu AB phản ứng với bất kỳ tế bào nào giống tế bào nhóm máu A hoặc B như là một phần thuộc cơ thể, do đó cơ thể không sản sinh ra kháng thể đối lập với các yếu tố này.

Nhóm máu AB thể hiện bản sắc nhóm máu riêng một cách đa dạng và đôi khi khá phức tạp. Đây là nhóm máu đầu tiên áp dụng sự kết hợp giữa các đặc điểm miễn dịch, một số giúp tăng cường hệ miễn dịch mạnh mẽ hơn và một số đặc điểm cũng có thể tạo ra sự xung đột. Có lẽ nhóm máu AB đại diện cho phép ẩn dụ hoàn hảo của đời sống hiện đại: phức tạp nhưng cũng khá bất ổn.

NƠI BẢN SẮC GIAO THOA

Nhóm máu, địa lý và chủng tộc cùng kết hợp với nhau để hình thành nên bản sắc con người. Chúng ta có thể có những khác biệt về văn hóa, nhưng khi bạn tìm hiểu về nhóm máu, bạn sẽ nhận ra những khác biệt văn hóa không sâu sắc đến vậy. Nhóm máu của bạn có lịch sử hình thành lâu đời hơn so với chủng tộc và mang tầm quan trọng hơn cả quốc tịch của bạn. Nhóm máu không phải chỉ là một kết quả di truyền ngẫu nhiên. Mỗi nhóm máu được hình thành từ một chuỗi thích nghi, phản ứng với hàng triệu biến động từ môi trường cũng như các thay đổi về chế độ dinh dưỡng và địa lý, trở thành một phần động cơ tiến hóa để tạo ra các đặc điểm khác nhau của từng nhóm máu riêng.

Một số nhà nhân chủng học tin rằng việc phân loại loài người thành các chủng tộc khác nhau là sự đơn giản hóa quá mức.

Nhóm máu là một yếu tố quan trọng hơn nhiều so với chủng tộc để quyết định tính cá nhân hóa và sự đồng điệu giữa một quần thể. Ví dụ, một người châu Phi và một người châu Âu đều mang nhóm máu A có thể truyền máu cho nhau, hiến ghép tạng cũng như có nhiều năng khiếu, chức năng tiêu hóa và cấu trúc miễn dịch giống nhau – những đặc điểm mà họ không thể chia sẻ với một người cùng chủng tộc, cùng quốc tịch nhưng lại khác nhóm máu.

Sự phân biệt chủng tộc dựa trên màu da, phong tục tập quán, quê hương hay nguồn gốc văn hóa không phải là cách hợp lý để phân biệt giữa người với người. Loài người chia sẻ nhiều đặc điểm tương đồng hơn chúng ta tưởng. Chúng ta có khả năng đều là anh em, chị em, cùng một dòng máu.

Ngày nay, khi nhìn lại cuộc cách mạng tiến hóa nổi bật này, rõ ràng tổ tiên chúng ta đã có những biến đổi sinh học độc đáo để phù hợp với môi trường sống của họ. Bài học này giúp ta hiểu về các nhóm máu, về những đặc điểm di truyền học của tổ tiên vẫn tồn tại cho đến ngày nay.

- Nhóm máu O: Nhóm máu đột biến mang tính phổ biến và cơ bản nhất, đứng trên đỉnh của chuỗi thức ăn, với hệ miễn dịch mạnh mẽ luôn sẵn sàng tiêu diệt bất kỳ tác nhân nào, dù là bạn hay thù.

- Nhóm máu A: Những người đầu tiên thích nghi với việc di cư và thiếu hụt nguồn sống để hình thành một chế độ ăn và lối sống dựa vào nông nghiệp.

- Nhóm máu B: Những người đồng hóa, ăn tạp theo cách riêng biệt, thích nghi với các vùng khí hậu mới và sự hòa nhập giữa các quần thể.

- Nhóm máu AB: Nhóm máu mang theo sự bí ẩn, độc nhất, là kết quả của sự giao thoa hiếm có giữa hai nhóm đối lập để dung hòa và thích ứng.

Tổ tiên chúng ta đã để lại một di sản đặc biệt, in sâu vào từng loại nhóm máu. Di sản này tồn tại vĩnh viễn ở từng nhân tế bào. Đây là nơi giao thoa giữa nhân chủng học và khoa học để lý giải ý nghĩa ẩn sâu trong nhóm máu của chúng ta.

2

Mật mã nhóm máu: bản thiết kế của các nhóm máu

Máu là sức mạnh tự nhiên, là nguồn năng lượng quan trọng đã duy trì sự sống của chúng ta từ thời xa xưa. Một phần tử máu đơn lẻ, dù quá nhỏ để nhìn thấy bằng mắt thường, cũng ẩn chứa toàn bộ mã di truyền của con người. Thông qua dòng máu – mã ADN được đảm bảo nguyên vẹn và sao chép liên tục trong mỗi cá thể.

Máu cũng chứa vô số bộ nhớ di truyền – là tập hợp của các bit và những mảnh ghép trong một hệ lập trình cụ thể, được truyền lại từ tổ tiên của thông qua các mật mã mà đến giờ con người vẫn đang cố gắng tìm hiểu. Một phần quan trọng của mật mã này được lưu lại trong nhóm máu của chúng ta. Có lẽ đó là mật mã quan trọng nhất cần được giải đáp để vén màn những bí ẩn của nhóm máu và vai trò quan trọng của nó trong sự tồn tại của loài người.

Qua mắt thường, máu là một chất lỏng màu đỏ đồng nhất. Nhưng dưới tấm kính hiển vi, ta có thể thấy máu bao gồm nhiều yếu tố khác nhau. Các tế bào hồng cầu chứa một loại sắt đặc biệt mà cơ thể chúng ta sử dụng để vận chuyển oxy và tạo nên màu đỏ thẫm của máu. Tế bào bạch cầu, có số lượng ít hơn nhiều so với hồng cầu, luân chuyển khắp cơ thể như một đội quân luôn giữ sự cảnh giác cao độ, giúp bảo vệ chúng ta khỏi các bệnh nhiễm trùng.

Chất lỏng phức tạp này cũng bao gồm các protein đóng vai trò cung cấp chất dinh dưỡng đến các mô, bao gồm tiểu cầu giúp đông máu, và huyết tương có chứa các thành tố bảo vệ trong hệ miễn dịch của cơ thể.

TẦM QUAN TRỌNG CỦA NHÓM MÁU

Bạn có thể không biết mình thuộc nhóm máu nào trừ khi bạn đã từng đi hiến máu hoặc cần truyền máu. Hầu hết mọi người cho rằng nhóm máu là yếu tố bất biến, điều chỉ phát huy tác dụng khi cần cấp cứu ở bệnh viện. Nhưng giờ đây, sau khi tìm hiểu câu chuyện đầy ý nghĩa về nguồn gốc của các nhóm máu, bạn bắt đầu hiểu ra rằng nhóm máu là sức mạnh đằng sau sự tồn tại của loài người, giúp chúng ta thay đổi và thích nghi với những điều kiện, môi trường và nguồn thực phẩm mới.

Tại sao nhóm máu của chúng ta lại mạnh mẽ đến vậy? Vai trò thiết yếu của nhóm máu đối với sự tồn tại của chúng ta là gì – không chỉ trong hàng ngàn năm trước mà cho đến tận ngày nay?

Nhóm máu của bạn là chìa khóa đối với toàn bộ hệ miễn dịch trong cơ thể. Nó kiểm soát tầm ảnh hưởng của virus, vi khuẩn, nhiễm trùng, hóa chất, sự căng thẳng, và bất kỳ yếu tố ngoại lai nào có thể tác động đến hệ miễn dịch của bạn.

Từ miễn dịch trong tiếng Anh, immune, bắt nguồn từ immunis trong tiếng Latin, dùng để chỉ một thành phố không phải nộp thuế trong Đế chế La Mã. (Giá mà nhóm máu của bạn cũng có thể mang đến đặc quyền này!) Hệ miễn dịch hoạt động để xác định những thành phần thuộc về cơ thể và phá hủy những yếu tố ngoại lai. Đây là một chức năng quan trọng, vì nếu thiếu đi điều đó, hệ miễn dịch có thể vô tình tấn công các mô của chính bạn hoặc cho phép sự xâm nhập của các sinh vật nguy hiểm vào cơ thể. Không kể tới toàn bộ cấu trúc phức tạp của nó, hệ miễn dịch có hai chức năng cơ bản: nhận ra "bản thân" và tiêu diệt "người lạ". Về mặt này, cơ thể của bạn giống như một bữa tiệc lớn mà khách chỉ được tham dự khi có giấy mời. Nếu họ có thể đưa ra giấy mời xác đáng, các nhân viên bảo vệ sẽ cho họ vào và tận hưởng bữa tiệc này. Nếu không có hoặc giả mạo giấy mời, người khách đó sẽ buộc phải rời đi.

CÙNG TÌM HIỂU VỀ NHÓM MÁU

Thiên nhiên đã ban tặng cho hệ miễn dịch của con người những phương pháp tinh vi để xác định một hoạt chất trong cơ thể có phải là ngoại lai hay không. Một phương pháp áp dụng các dấu ấn hóa học hay còn gọi là kháng nguyên, được tìm thấy ở các tế bào trong cơ thể. Mọi sinh vật, từ virus đơn giản nhất đến loài người, đều có các kháng nguyên độc nhất tạo thành một phần của dấu vân tay hóa học. Một trong những kháng nguyên mạnh mẽ nhất

trong cơ thể người chính là kháng nguyên quy định nhóm máu. Các kháng nguyên nhóm máu khác nhau rất nhạy cảm, vì thế khi hoạt động một cách hiệu quả, chúng trở thành hệ thống bảo vệ hữu hiệu nhất của hệ miễn dịch. Khi hệ miễn dịch của bạn phát hiện một thành phần đáng ngờ (một kháng nguyên ngoại lai), một trong những bước đầu tiên là tìm đến kháng nguyên nhóm máu để biết yếu tố xâm nhập là bạn hay kẻ thù.

Mỗi nhóm máu sở hữu một loại kháng nguyên khác nhau với cấu trúc hóa học riêng biệt. Nhóm máu của bạn được đặt tên dựa trên kháng nguyên nhóm máu bạn có trong tế bào hồng cầu của mình.

NẾU BẠN THUỘC nhóm máu	BẠN CÓ KHÁNG NGUYÊN NÀY TRONG TẾ BÀO
Nhóm máu A	A
Nhóm máu B	B
Nhóm máu AB	A VÀ B
Nhóm máu O	KHÔNG CÓ KHÁNG NGUYÊN

Cấu trúc hóa học của các nhóm máu có thể được hình dung giống như một loại ăng-ten, hướng từ bề mặt tế bào ra phía ngoài. Những chiếc ăng-ten này được làm từ các chuỗi lặp lại kéo dài của các phân tử đường, còn gọi là fucose. Chính fucose là thành phần tạo nên loại nhóm máu đơn giản nhất, nhóm máu O. Từ những ngày đầu tiên, nhóm máu O được đặt tên như vậy để ám chỉ "số không" hay "không có kháng nguyên". Chiếc ăng-ten này cũng đóng vai trò nền tảng cho các nhóm máu khác: A, B và AB.

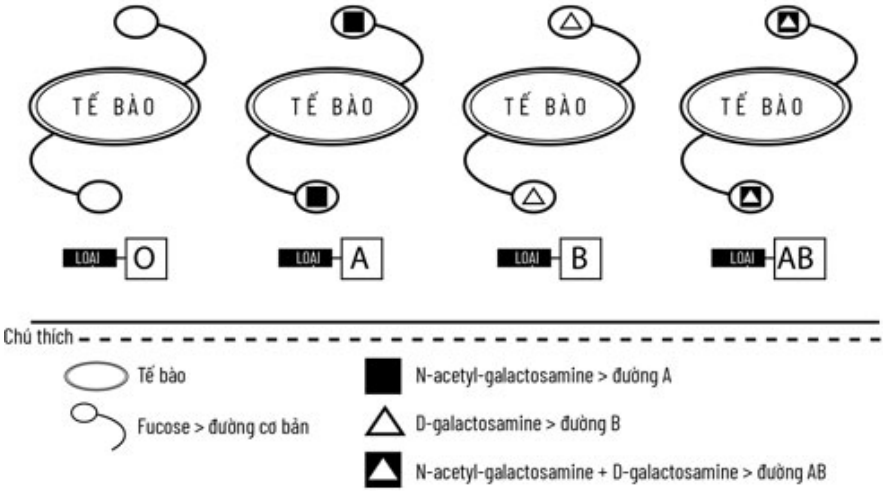
- **NHÓM MÁU A** được hình thành khi kháng nguyên O, hay fucose, kết hợp với một loại đường khác còn gọi là N-acetyl-galactosamine. Như vậy, fucose cộng với N-acetyl-galactosamine sẽ có nhóm máu A.

- **NHÓM MÁU B** cũng được hình thành dựa trên kháng nguyên O, hay fucose, kết hợp với một loại đường khác, D-galactosamine. Như vậy, fucose cộng với D-galactosamine sẽ có nhóm máu B.

- **NHÓM MÁU AB** được hình thành từ kháng nguyên O, hay fucose, kết hợp với cả hai loại đường, N-acetyl-galactosamine và D-galactosamine. Như vậy, khi fucose

cộng với N-acetyl-galactosamine và D-galactosamine sẽ có nhóm máu AB.

BỐN NHÓM MÁU VÀ CÁC KHÁNG NGUYÊN



Bốn loại nhóm máu và các kháng nguyên. Nhóm máu O = gốc fucose; nhóm máu A = fucose + đường N-acetyl-galactosamine; nhóm máu B = fucose + đường D-galactosamine; nhóm máu AB = fucose + đường A và đường B.

Tại thời điểm này, bạn có thể đang thắc mắc về các đặc điểm nhận dạng khác của nhóm máu, ví dụ như dương tính và âm tính. Khi nói về nhóm máu của mình, mọi người thường bảo "Tôi thuộc nhóm máu A dương tính," hoặc "Tôi có nhóm máu O âm tính." Những biến thể hoặc sự chia nhỏ nhóm máu này không đóng vai trò quan trọng. Hơn 90% các yếu tố có liên quan đến nhóm máu phụ thuộc vào các loại nhóm máu chính O, A, B hoặc AB. Tuy vậy, sự tiết dịch (chi tiết xem trang 66) của nhóm máu cũng có thể gây ảnh hưởng quan trọng, và chúng tôi sẽ giải thích sâu hơn ở phần sau của cuốn sách. Bây giờ, hãy tập trung vào việc phân tích nhóm máu ABO.

KHÁNG NGUYÊN TẠO RA KHÁNG THỂ (NHỮNG QUẢ BOM THÔNG MINH CỦA HỆ MIỄN DỊCH)

Khi hệ thống miễn dịch cảm nhận được một kháng nguyên ngoại lai xâm nhập, điều đầu tiên nó làm là tạo ra kháng thể chống lại kháng nguyên đó. Những kháng thể này là thành phần hóa học đặc biệt được những tế bào của hệ miễn dịch sản xuất, được thiết

kế để gắn thẻ các kháng nguyên ngoại lai, từ đó giúp hệ miễn dịch có thể nhận biết và tiêu hủy những kháng nguyên này.

Các kháng thể có vai trò tương tự như những quả bom thông minh trong quân đội. Những tế bào của hệ miễn dịch sản xuất ra vô số các loại kháng thể, và mỗi kháng thể lại được thiết kế đặc biệt để xác định và gắn liền với một kháng nguyên ngoại lai cụ thể. Đây là một cuộc chiến dai dẳng giữa hệ miễn dịch và các yếu tố xâm nhập, chúng cố gắng thay đổi hoặc hình thành các kháng nguyên đột biến để cơ thể không thể nhận biết. Hệ miễn dịch đáp ứng lại thách thức này qua việc liên tục hình thành các kháng thể mới.

Hầu hết các kháng thể được tạo ra bởi hệ miễn dịch là những phân tử đơn giản, có dạng giống như một chiếc cờ lê có thể điều chỉnh, thay đổi kích thước phù hợp với từng loại ốc vít cần vặn. Tương tự như vậy, hệ miễn dịch điều chỉnh các kháng thể để phù hợp với hình dạng của kháng nguyên xâm nhập. Những loại kháng thể này (còn gọi là immunoglobulin G, hoặc IgG) có nhiệm vụ gắn thẻ các đối tượng ngoại lai. Khi có yếu tố lạ xâm nhập cơ thể, loại kháng thể này cảnh báo các tế bào tuần tra của hệ miễn dịch. Từ đó, tế bào miễn dịch di chuyển đến gần với yếu tố ngoại lai, gắn vào kháng thể, tấn công và tiêu hủy nó.

Tuy nhiên, các kháng thể nhóm máu ABO lại không giống vậy. Những kháng thể này (còn gọi là IgM) là những phân tử rất lớn, có dạng giống như một bông tuyết; chúng có nhiều điểm bám và được hình thành mà không cần đến sự kích thích của hệ thống miễn dịch. Khi chúng bắt gặp một kháng nguyên giống với nhóm máu khác, chúng thay đổi hình dạng từ bông tuyết sang dạng giống như một con cua. Điều này giúp chúng có thể tạo ra phản ứng ngưng kết (có nghĩa là kết dính như hồ dán). Các kháng nguyên có dạng con cua này gắn liền với các kháng nguyên ngoại lai và khiến chúng trở nên kết dính. Khi xảy ra phản ứng ngưng kết giữa tế bào, virus, ký sinh trùng và vi khuẩn, chúng gắn liền và kết tụ lại với nhau, giúp cơ thể có thể loại bỏ chúng dễ dàng hơn. Đây là lý do nếu người hiến và người nhận không cùng nhóm máu sẽ dẫn đến nguy hiểm chết người. Những kháng thể chống lại nhóm máu khác sẽ tấn công và kích thích sự ngưng kết trên quy mô lớn, từ đó có thể gây sốc và tử vong.

Các kháng-thể-chống-lại-nhóm-máu-khác là kháng thể mạnh nhất trong hệ miễn dịch, và khả năng kết tụ – ngưng kết – của các tế bào máu với các loại nhóm máu khác trở nên mạnh mẽ đến mức nó có thể được quan sát trên lam kính bằng mắt thường. Đối

với hầu hết các kháng thể khác, hệ miễn dịch cần một sự kích thích nào đó để bắt đầu sản xuất kháng thể (chẳng hạn như vắc xin tiêm chủng hoặc nhiễm trùng). Không giống vậy, các kháng thể nhóm máu được hình thành tự động, thường xuất hiện từ khi sinh ra cho đến lúc được bốn tháng tuổi, lượng kháng thể đã đạt đến mức gần như người trưởng thành. Bằng chứng cho thấy chúng được kích thích bởi vi khuẩn đầu tiên tồn tại trong ruột của trẻ sơ sinh và không có gì đáng ngạc nhiên, từ những bữa ăn đầu tiên trong đời của trẻ.

Do vi khuẩn lẩn trốn trong cơ thể dựa vào khả năng trơn trượt, sự ngưng kết là một cơ chế mạnh mẽ để bảo vệ cơ thể. Nó giống như việc còng tay các tội phạm lại với nhau, khiến họ trở nên ít nguy hiểm hơn nhiều so với khi họ có thể di chuyển tự do. Các kháng thể quét dọc cơ thể để dò tìm các tế bào lạ, virus, ký sinh trùng và vi khuẩn, từ đó gắn kết những sinh vật đáng ngại với nhau để xác định và loại bỏ chúng dễ dàng.

Hệ thống kháng nguyên và kháng thể còn có phân nhánh khác bên cạnh vai trò phát hiện vi khuẩn và những yếu tố ngoại lai xâm nhập. Hơn 100 năm trước, Karl Landsteiner, một bác sĩ và nhà khoa học lỗi lạc người Áo đã chỉ ra nhóm máu sản sinh các kháng thể đối với những nhóm máu khác. Khám phá mang tính cách mạng của ông lý giải cho việc tại sao một số người có thể cho và nhận máu, trong khi số khác không thể. Trước khi có những phát hiện của Landsteiner, việc truyền máu mang tính may rủi. Đôi khi việc truyền máu thành công và nhiều lúc họ không đạt được kết quả như mong muốn mà không ai biết rõ lý do tại sao. Nhờ có Landsteiner, chúng ta giờ đây đã biết rằng nhóm máu nào được coi là "bạn" và nhóm máu nào là "thù".

Landsteiner đã nhận ra rằng:

- **NHÓM MÁU A** có kháng thể B. Nhóm máu B không thể nhận máu từ nhóm máu A.

- **NHÓM MÁU B** có kháng thể A. Nhóm máu A không thể nhận máu từ nhóm máu B.

Do đó, giữa nhóm máu A và B không thể truyền và nhận máu.

- **NHÓM MÁU AB** không có kháng thể. Nó được coi là nhóm máu chuyên nhận vì người nhóm máu AB có thể nhận máu từ bất kỳ nhóm màu nào. Nhưng bởi vì nhóm máu AB có kháng thể A và B, các nhóm máu khác không

thể nhận máu từ người nhóm máu AB.

Vì vậy, nhóm máu AB có thể nhận máu từ bất kỳ nhóm máu nào, nhưng lại không thể truyền máu cho bất kỳ ai. Tất nhiên là ngoại trừ người cũng mang nhóm máu AB.

• **NHÓM MÁU O** có kháng thể A và kháng thể B. Họ không thể nhận máu từ người nhóm máu A, B, và AB. Do đó, nhóm máu O không thể nhận máu từ ai khác ngoài những người cũng mang nhóm máu O. Vì không có kháng nguyên A và kháng nguyên B, nhóm máu O có thể truyền máu cho các nhóm máu khác. Nhóm máu O là nhóm máu chuyên cho.

NẾU BẠN THUỘC nhóm máu	BẠN CÓ KHÁNG THỂ CHỐNG LẠI
Nhóm máu A	Nhóm máu B
Nhóm máu B	Nhóm máu A
Nhóm máu AB	KHÔNG CÓ KHÁNG THỂ
Nhóm máu O	Nhóm máu A VÀ B

Còn rất nhiều điều để nói về sự ngưng kết. Có nhiều loại thực phẩm cũng có khả năng làm ngưng kết một số tế bào nhóm máu cụ thể (giống như phản ứng đào thải) nhưng lại không ảnh hưởng đến các tế bào khác, nghĩa là một loại thực phẩm có thể gây hại với tế bào nhóm máu này nhưng lại có lợi với nhóm máu khác. Không có gì ngạc nhiên khi những loại thực phẩm này chứa kháng nguyên có đặc điểm giống với kháng nguyên của nhóm máu A hoặc nhóm máu B. Phát hiện này mở ra mối liên hệ khoa học hoàn toàn khác biệt giữa nhóm máu và chế độ dinh dưỡng. Tuy vậy, đáng chú ý là những tác động mang tính cách mạng này lại bị phủ một lớp bụi mờ, không được để ý tới trong suốt Thế kỷ 20 – cho đến khi một số nhà khoa học, bác sĩ và các chuyên gia dinh dưỡng bắt đầu quay lại tìm hiểu về mối liên hệ này.

LECTIN: MỐI LIÊN HỆ VỚI CHẾ ĐỘ DINH DƯỠNG

Một phản ứng hóa học xảy ra giữa thức ăn và máu trong cơ thể. Phản ứng này là một phần của di truyền gen. Có một sự thật kỳ diệu là ở Thế kỷ 21, hệ miễn dịch và tiêu hóa của bạn vẫn duy trì bộ nhớ hay một sự ưa thích nhất định đối với các loại thực phẩm mà tổ tiên của bạn thời xa xưa đã ăn và thích ứng với chế độ ăn đó.

Chúng tôi biết điều này bởi một thành tố gọi là lectin (từ tiếng Latin có nghĩa là "Tôi chọn"). Lectin là những protein phong phú và đa dạng được tìm thấy trong thức ăn, có khả năng ngưng kết, gây ảnh hưởng đến máu và các mô. Lectin là một phương thức mạnh mẽ để gắn kết giữa các sinh vật trong tự nhiên. Rất nhiều vi trùng và thậm chí cả hệ miễn dịch của chúng ta đã tận dụng chất kết dính siêu chắc này một cách tối ưu. Ví dụ, nhờ có lectin trên bề mặt, các tế bào trong mật gan cơ thể con người có thể nhận diện và tiêu diệt vi khuẩn cùng ký sinh trùng. Vi khuẩn và các vi sinh vật khác cũng có lectin trên bề mặt, chúng hoạt động giống như những chiếc cốc hút, với mục đích gắn kết vào lớp niêm mạc trơn trên cơ thể. Thông thường, các virus hoặc vi khuẩn có lectin đặc trưng cho một loại nhóm máu cụ thể, từ đó tăng tính nguy hại của chúng với những người thuộc nhóm máu đó.

Lectin trong thực phẩm cũng có những đặc điểm tương tự. Nói một cách đơn giản, khi bạn ăn thực phẩm có chứa protein lectin không tương thích với kháng nguyên nhóm máu của mình, lectin có thể bám kết vào thành của đường tiêu hóa, gây viêm, thậm chí xâm nhập qua niêm mạc ruột vào hệ tuần hoàn.

Hãy xét một ví dụ để hiểu thêm về cách lectin ngưng kết trong cơ thể. Khi một người nhóm máu A ăn một đĩa đậu lima, đậu lima được tiêu hóa trong dạ dày qua quá trình thủy phân axit. Tuy vậy, protein lectin được giữ nguyên vẹn do không bị axit dạ dày tiêu hóa. Nó có thể tương tác trực tiếp với lớp niêm mạc dạ dày hoặc đường ruột, gây viêm hoặc ngăn chặn sự hấp thụ các chất dinh dưỡng, thậm chí có thể được tái hấp thu vào máu cùng với các chất dinh dưỡng khác từ đậu lima. Lectin khác nhau có tác động đến các cơ quan và hệ cơ quan khác nhau.

Một khi protein lectin (không tiêu) tương tác với các mô trong cơ thể, nó sẽ phát sinh tác động từ tính với các tế bào ở vùng đó. Lectin gắn kết các tế bào với nhau, từ đó phá hủy cả tập hợp tế bào như thể chúng mới là các sinh vật ngoại lai. Sự gắn kết vón cục của các tế bào này có thể gây nên hội chứng ruột kích thích, phá vỡ tính cân bằng của vi khuẩn lành mạnh trong ruột và thậm chí ngăn chặn sự hấp thu những thực phẩm khác. Một số người có tiếng nói trong lĩnh vực này còn cho rằng chế độ ăn giàu lectin có thể là nguyên nhân gây nên bệnh thiếu máu ở các nước đang phát triển (hay còn gọi là "thế giới thứ ba").

LECTIN: CHẤT KẾT DÍNH NGUY HIỂM

Bạn có thể đã nghe qua câu chuyện về cái chết của Georgi Markov,

vụ ám sát kỳ lạ xảy ra vào năm 1978 trên một con phố ở London. Markov bị ám sát bởi một mật vụ Liên Xô KBG trong khi chờ xe buýt. Ban đầu, khám nghiệm tử thi không xác định được nguyên nhân cái chết. Sau khi nghiên cứu kỹ lưỡng, một hạt vàng siêu nhỏ đã được tìm thấy ở chân của Markov. Họ phát hiện hạt vàng này có thấm chất hóa học ricin, một hoạt chất độc được trích xuất từ hạt thầu dầu. Ricin là một chất ngưng kết cực mạnh, chỉ một lượng nhỏ cũng có thể gây tử vong thông qua việc biến đổi các tế bào hồng cầu trong cơ thể thành những cục máu đông lớn, làm tắc nghẽn động mạch. Ricin có thể gây chết người trong tức khắc. Do đó, nó đã được sử dụng như một công cụ khủng bố – tuy đến nay chưa có lần nào thành công – và có tin cho rằng trước đây một lá thư tẩm ricin đã được gửi đến Tổng thống Mỹ Barack Obama. Ricin cũng từng được nhắc đến trong loạt phim truyền hình nổi tiếng *Breaking Bad*.

May mắn thay, hầu hết lectin được tìm thấy trong chế độ ăn thường không có khả năng đe dọa đến tính mạng, mặc dù chúng cũng có thể gây ra nhiều vấn đề khác, đặc biệt đối với các lectin đặc trưng cho một loại nhóm máu. Nhìn chung, hệ miễn dịch của chúng ta bảo vệ cơ thể khỏi các tác động độc hại của lectin. Chín mươi lăm phần trăm lectin hấp thụ qua chế độ ăn sẽ bị cơ thể loại bỏ, nhưng ít nhất năm phần trăm lectin ta ăn vào được lọc qua máu, nơi chúng có thể phản ứng và phá hủy các tế bào hồng cầu và bạch cầu. Lectin còn có thể tác động mạnh mẽ hơn trên hệ tiêu hóa. Chúng thường gây nên phản ứng viêm dữ dội đối với chất nhầy ở ruột, từ đó gây nên phản ứng ngưng kết giống với dị ứng thức ăn. Nếu nhóm máu của bạn có phản ứng đặc biệt, ngay cả một chút lectin cũng có thể phá hủy một số lượng tế bào khổng lồ.

Điều này không có nghĩa là bạn nên thấy e ngại với tất cả mọi thứ trong khẩu phần ăn của mình. Thật khó để tránh lectin khi chúng có rất nhiều trong các loại đậu, hải sản, ngũ cốc và rau quả. Điều quan trọng là bạn nên tránh những lectin có thể gây ngưng kết tế bào – được xác định bởi nhóm máu của bạn. Ví dụ, gluten, loại lectin phổ biến nhất được tìm thấy trong lúa mì và các loại ngũ cốc khác, liên kết với niêm mạc ruột non, gây ra phản ứng đau và viêm đáng kể ở một số loại nhóm máu – đặc biệt là nhóm máu O.

Lectin thay đổi một cách đa dạng, phụ thuộc vào nguồn gốc của chúng. Ví dụ, lectin trong lúa mì có dạng khác so với lectin trong đậu nành, và gắn kết với một tổ hợp đường khác nhau; mỗi loại thực phẩm gây nguy hại cho nhóm máu này nhưng lại có lợi cho nhóm máu khác.

Theo quy luật, các mô thần kinh rất nhạy cảm với phản ứng ngưng kết từ lectin trong thực phẩm. Điều này giải thích tại sao một số nhà nghiên cứu cho rằng chế độ ăn kiêng tránh các tác nhân gây dị ứng có thể có lợi trong việc điều trị một số bệnh rối loạn thần kinh, chẳng hạn như chứng tăng động. Các nhà nghiên cứu người Nga đã ghi nhận rằng bộ não của những bệnh nhân tâm thần phân liệt nhạy cảm hơn với sự gắn kết của một số loại lectin từ thực phẩm thông thường. Trên thực tế, một nghiên cứu từ Thụy Điển đã liên kết sự suy giảm số ca mắc chứng tâm thần phân liệt với sự thiếu hụt bánh mì do các chuyến hàng lúa mì bị phong tỏa ở thời chiến. Lectin cũng có liên quan đến chứng kháng leptin, một yếu tố gây béo phì.

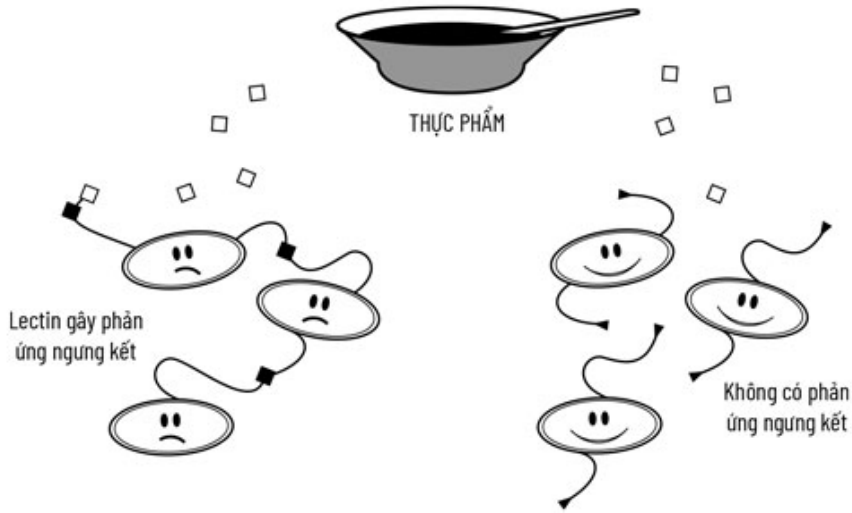
Trong một thí nghiệm trên thỏ đã được khử tính nhạy, sau khi tiêm lectin chiết xuất từ đậu lăng vào các khoang khớp gối, chúng đã hình thành những biểu hiện viêm khớp giống như viêm khớp dạng thấp. Nhiều bệnh nhân bị viêm khớp thấy tình trạng được cải thiện sau khi họ tránh các loại rau thuộc họ cà như cà chua, cà tím và khoai tây trắng. Điều này không có gì đáng ngạc nhiên do các loại rau họ cà chứa một lượng lớn lectin.

Lectin trong thực phẩm cũng có thể phản ứng với các thụ thể trên bề mặt tế bào bạch cầu, khiến chúng được nhân bản nhanh chúng. Lectin này gọi là phân bào (mitogen) vì chúng thúc đẩy các tế bào bạch cầu tham gia vào nguyên phân, một quá trình phân chia tế bào. Chúng không gây vón cục máu bằng cách liên kết các tế bào lại với nhau mà chỉ đơn thuần bám dính vào tế bào, giống như bọ chét ký sinh trên chó. Đôi khi, các bác sĩ ở phòng cấp cứu sẽ bắt gặp trường hợp một ca bệnh nhi nặng, tuy biểu hiện hoàn toàn bình thường nhưng lại có lượng tế bào bạch cầu cao đột biến. Mặc dù bệnh bạch cầu (leukemia) ở trẻ em thường là điều đầu tiên cần lưu ý, một bác sĩ tinh tường sẽ hỏi phụ huynh: “Con của anh chị có chơi ngoài sân vườn không?” Nếu câu trả lời là có, câu hỏi tiếp theo sẽ là: “Con của anh chị có ăn cỏ dại hay chơi đùa và cho cây cỏ vào miệng không?” Thường thì họ sẽ tìm ra rằng đứa trẻ đã ăn lá hoặc phần chồi của cây thương lục Mỹ (pokeweed), chứa một lượng pectin có thể kích thích sản sinh tế bào bạch cầu.

Sau cùng, nếu lectin thâm nhập vào hệ thống bảo vệ đường ruột của cơ thể và đi đến hệ tuần hoàn, chúng có thể gắn vào các thụ thể trên tế bào, được thiết kế để tiếp nhận tín hiệu từ hormone trong cơ thể. Đôi khi lectin có thể bám dính trên thụ thể, ngăn chặn quá trình tiếp nhận hormone và phát huy tác dụng của nó; lectin cũng có khả năng kích thích thụ thể, khiến tế bào nghĩ rằng hormone đã được sản xuất, trong khi thực tế không phải vậy. Từ

những thông tin này, chúng ta có thể kết luận rằng các trường hợp mất cân bằng nội tiết tố có thể được chữa khỏi đơn giản bằng chế độ ăn uống thông minh.

LECTIN TỪ THỰC PHẨM ĐẶC TRƯNG VỚI TỪNG LOẠI NHÓM MÁU



Mỗi kháng nguyên nhóm máu sở hữu hình dạng riêng biệt; do vậy, nhiều lectin tương tác với một nhóm máu cụ thể do hình dạng của chúng. Trong ví dụ về đậu lima, lectin thực phẩm có tương tác và gây ngưng kết các tế bào nhóm máu A (phần bên trái của hình trên) do chúng tương thích với hình dạng của kháng nguyên nhóm máu A. Kháng nguyên của nhóm máu B (phần bên phải của hình), được cấu thành từ một phân tử đường với hình dạng khác, không bị ảnh hưởng. Ngược lại, lectin thực phẩm (chẳng hạn như kiều mạch) có thể gắn liền và gây ngưng kết các tế bào nhóm máu B nhưng lại không có tác động với nhóm máu A.

HỆ SINH THÁI CÁ NHÂN CỦA BẠN

Đường tiêu hóa của bạn là một trung tâm hoạt động, với mức độ tương tác ngang với một thành phố nhỏ. Người ta ước tính rằng đường tiêu hóa của con người có thể chứa đến 100 nghìn tỷ vi sinh vật, và đường ruột có thể chứa tới một nghìn loài vi khuẩn khác nhau. Chúng ta ngày càng đọc và hiểu thêm về tầm quan trọng của hệ vi sinh vật: Một cộng đồng sinh thái mà ở đó các vi sinh vật có lợi và có hại tồn tại song song trong cơ thể con người.

Các nghiên cứu mới đã chỉ ra rằng hệ vi sinh vật đường ruột đã

cùng phát triển với loài người, vận dụng và bổ sung về mặt sinh học cho cơ thể để đôi bên cùng hưởng lợi. Chúng ta cũng dần hiểu cách vi khuẩn có lợi hoạt động để cải thiện chức năng hệ tiêu hóa – và có vai trò như thế nào đối với toàn bộ cơ thể con người. Xét ví dụ về hệ vi sinh vật trên một người béo phì: Béo phì là kết quả của sự kết hợp phức tạp giữa nhiều yếu tố như di truyền, môi trường, chế độ dinh dưỡng và lối sống, từ đó dẫn đến sự mất cân bằng giữa năng lượng tiêu hao và năng lượng dự trữ dưới dạng chất béo dư thừa. Cấu tạo cũng như tương tác giữa các vi sinh vật và vi khuẩn trong đường ruột được cho là một yếu tố tiềm ẩn đối với người béo phì.

Khoa học về hệ vi sinh vật là một chủ đề nóng trong giới y khoa. Nhưng rõ ràng không phải mỗi cá thể đều có cùng hệ sinh thái giống nhau. Sự khác biệt này được quyết định bởi nhóm máu. Các kháng nguyên nhóm máu có trong đường tiêu hóa đóng vai trò quan trọng. Do đó, nhiều vi khuẩn trong đường tiêu hóa đã sử dụng các phân tử nhóm máu như một nguồn cung cấp thức ăn ưa thích. Trên thực tế, tầm ảnh hưởng của nhóm máu cũng quan trọng đối với các vi khuẩn đường ruột, gần một nửa số vi khuẩn có những đặc trưng đối với nhóm máu A, B hay O.

Nói một cách đơn giản, những người thuộc nhóm máu khác nhau sẽ có những vi khuẩn đường ruột khác nhau. Một số vi khuẩn có nguy cơ xuất hiện ở nhóm máu này nhiều hơn 50.000 lần so với các nhóm máu khác. Điều đó bắt nguồn từ tổ tiên của chúng ta, họ đã phát triển hệ tiêu hóa để thích nghi với chế độ dinh dưỡng nhất định và nhóm máu của họ có khả năng loại trừ một số vi khuẩn hoặc đồng sinh với các vi khuẩn khác. Nhóm máu nắm quyền kiểm soát đường ruột qua việc kích thích sự phát triển của những vi khuẩn sử dụng kháng nguyên nhóm máu làm nguồn thức ăn, trong khi các kháng thể nhóm máu tấn công các vi khuẩn chứa kháng nguyên giống với các nhóm máu khác.

Phân người chứa các enzyme do vi khuẩn tạo ra, có vai trò phân hủy các kháng nguyên nhóm máu ABO ở niêm mạc đường ruột và chuyển hóa chúng thành nguồn năng lượng riêng. Các quần thể vi khuẩn trong phân người tạo ra enzyme phân giải nhóm máu, có tương quan chặt chẽ với nhóm máu của vật chủ. Do chứa kháng nguyên tương tự nhóm máu, nhiều loại thực phẩm được hệ vi sinh vật trong cơ thể ưa chuộng.

Các lectin gây hại trong thực phẩm có thể kích thích sự phát triển của các vi khuẩn có hại, từ đó làm suy giảm sự hấp thụ, phá hủy niêm mạc ruột, và tạo nên tình trạng “rò rỉ ruột”. Do đó, chế độ

dinh dưỡng phù hợp với nhóm máu là bước đầu tiên trong việc hỗ trợ chữa lành đường tiêu hóa và xây dựng một hệ vi sinh vật lành mạnh.

NHÓM MÁU XUẤT TIẾT[1] VÀ KHÔNG XUẤT TIẾT[2]

Tính đến đây chúng ta đã thảo luận về vai trò của kháng nguyên nhóm máu như một phương thức đánh dấu trên tế bào và mô cơ thể. Tuy vậy, trên thực tế chúng ta có hai loại kháng nguyên nhóm máu. Chúng ta đã đề cập đến từ đầu cuốn sách là kháng nguyên dưới dạng có liên kết được tìm thấy trong máu.

---

[1]. Kháng nguyên của nhóm máu người đó mang được tiết qua dịch cơ thể.

[2]. Kháng nguyên của nhóm máu người đó mang không được tiết qua dịch cơ thể.

Bên cạnh đó còn có một dạng khác tồn tại trong dịch tiết của cơ thể (nước mắt, dịch tiêu hóa, mồ hôi, tinh dịch…) được gọi là kháng nguyên dạng không liên kết. Tất cả mọi người đều có khả năng hình thành kháng nguyên có liên kết, và nhiều người trong chúng ta cũng có thể sản sinh dạng không liên kết – nhưng một số người lại thiếu gen để hình thành dạng kháng nguyên thứ hai này. Người có khả năng hình thành cả hai kháng nguyên liên kết và không liên kết được gọi là nhóm máu xuất tiết. Tương tự, người không thể hình thành dạng kháng nguyên không liên kết được gọi là nhóm máu không xuất tiết. Có khoảng 80% dân số thuộc dạng xuất tiết và 20% thuộc dạng không xuất tiết.

Bạn có thể đã quen với khái niệm xuất tiết nếu bạn có chút hiểu biết về việc thi hành luật pháp. Ví dụ, một mẫu tinh dịch được lấy từ nạn nhân có thể giúp kết tội kẻ hiếp dâm nếu hắn thuộc nhóm có xuất tiết và trùng khớp với nhóm máu được xác định từ tinh dịch. Tuy vậy, nếu hắn thuộc nhóm thiểu số những người không xuất tiết, nhóm máu sẽ không thể được xác định từ dịch tiết cơ thể nào ngoại trừ máu, do cơ thể không sản sinh dạng không liên kết của kháng nguyên nhóm máu. (Từ kinh nghiệm thực tế, phân tích nhóm máu trước đây được dùng như một phương thức xét nghiệm nhanh trong việc truy tìm tội phạm để biết rằng ta đang đi đúng hướng. Nhưng vấn đề này đã trở nên ít lo ngại hơn từ khi có xét nghiệm DNA.)

Những người không tiết kháng nguyên nhóm máu ở các dịch cơ thể ngoại trừ máu được gọi là nhóm không xuất tiết. Thuộc nhóm

xuất tiết hay không xuất tiết là vấn đề hoàn toàn độc lập với nhóm máu ABO; nó được một loại gen khác quy định. Do đó, ta có nhóm máu A xuất tiết và nhóm máu A không xuất tiết.

Do người xuất tiết có khả năng sản sinh kháng nguyên cả hai dạng liên kết và không liên kết, họ có nhiều nơi lưu trữ kháng nguyên hơn; do đó họ có nhiều "biểu hiện" của nhóm máu hơn so với người không xuất tiết. Điều này đem lại cho họ một lợi thế khác biệt, đặc biệt là với hoạt động của lectin trên vi khuẩn đường ruột, do các kháng nguyên nhóm máu tự do có thể hoạt động như một loại mồi nhử và loại bỏ các lectin gây hại trước khi chúng có thể gắn kết với các mô và tế bào trong cơ thể. Người xuất tiết có một lớp phòng thủ mạnh mẽ hơn để chống lại các lectin gây hại. Có lẽ khả năng xuất tiết là một bước thích nghi của hệ thống miễn dịch trong cơ thể, được phát triển từ việc những mối đe dọa của môi trường – vi khuẩn ngoại lai, chất ô nhiễm và các mầm bệnh – tạo ra những thách thức lớn hơn với con người.

Nhiều mối quan hệ đặc biệt giữa con người và thế giới vi sinh vật có thể được tìm hiểu và dự đoán qua nhóm máu ABO và tình trạng xuất tiết. Ví dụ, những người không xuất tiết có khả năng mang mầm bệnh nấm men *Candida albicans* và nguy cơ mắc bệnh nhiễm trùng *Candida* dai dẳng, đặc biệt nếu họ có nhóm máu O. Ở một nghiên cứu trên những bệnh nhân tiểu đường type 2, 44% người thuộc các loại nhóm máu không xuất tiết đều nhiễm *Candida* ở miệng. Những người không xuất tiết cũng thường mắc các vấn đề viêm nhiễm của đường tiêu hóa, dị ứng, không dung nạp carbohydrate và bệnh tự miễn.

Xác định bạn thuộc nhóm xuất tiết hay không xuất tiết không hề đơn giản như việc xác định nhóm máu ABO. Cách phổ biến nhất để xác định tình trạng xuất tiết là thông qua việc xét nghiệm nước bọt để tìm hoạt tính của nhóm máu. Biết được tình trạng xuất tiết sẽ cho bạn thêm kiến thức vì cuộc sống lành mạnh hơn. Điều này đặc biệt quan trọng nếu bạn có vấn đề sức khỏe hoặc gặp khó khăn trong việc kiểm soát cân nặng. Nếu bạn thuộc nhóm thiểu số không xuất tiết, bạn càng nên tuân thủ chặt chẽ theo Ăn theo Nhóm máu.

LÀM THẾ NÀO ĐỂ XÁC ĐỊNH LECTIN CÓ HẠI CHO BẠN?

TÔI THƯỜNG nghe bệnh nhân khăng khăng rằng họ đang tuân thủ Chế độ Ăn theo Nhóm máu và tránh xa tất cả các loại lectin có ảnh hưởng đến nhóm máu – nhưng tôi biết sự thật chưa chắc đã vậy. Khi tôi tỏ ý thách thức sự quả quyết của họ, thường họ sẽ

không còn tự tin và hỏi lại tôi một cách đầy ngạc nhiên: "Tại sao ông biết?"

Tôi biết rõ điều này vì ảnh hưởng của lectin đối với các nhóm máu khác nhau không chỉ là giả thuyết mà dựa trên những nguyên lý khoa học. Tôi đã thử nghiệm hầu như tất cả các loại thực phẩm để tìm ra phản ứng với từng nhóm máu, sử dụng cả các phương pháp trên lâm sàng cũng như trong phòng thí nghiệm. Tôi đã mua hạt lectin chiết xuất từ từng loại thực phẩm như đậu phộng, đậu lăng, đậu nành hoặc lúa mì từ các phòng thí nghiệm hóa học, và kết quả có thể nhìn thấy được dưới kính hiển vi: Tôi có thể thấy sự ngưng kết của những tế bào ở nhóm máu bị ảnh hưởng. Tuy nhiên, có một lưu ý là bạn không nên tự làm thí nghiệm này ở nhà bằng cách cho thức ăn vào máu để xem điều gì sẽ xảy ra. Nhiều lectin có hiệu ứng tinh vi mà chỉ có thể được phát hiện với các phương thức xét nghiệm nâng cao dưới điều kiện được kiểm soát. Xét nghiệm tự chế tại nhà sẽ đưa ra vô số kết quả không chính xác.

Đây là một bài kiểm tra đơn giản giúp bạn xác định liệu chế độ dinh dưỡng hiện tại của bạn có chứa quá nhiều lectin gây hại cho sức khỏe hay không:

- Bạn có hay bị đau quặn thắt bụng, viêm ruột, hoặc hội chứng ruột kích thích?
- Bạn có bị đầy hơi 30-60 phút sau ăn không?
- Bạn có bị đau khớp, nhức mỏi và cứng khớp, thường chuyển biến tệ hơn sau khi ăn?
- Những triệu chứng này có xuất hiện nhiều hơn 30-60 phút sau khi ăn thức ăn có chứa nhiều đường?
- Bạn có bị đau cơ xơ hóa (fibromyalgia)?
- Bạn có bị viêm mũi dị ứng hay dị ứng theo mùa không?
- Bạn có thường cảm thấy trí tuệ thiếu minh mẫn trong khoảng 30-60 phút sau khi ăn không?
- Bạn có bị mụn trứng cá, trứng cá đỏ, vẩy nến hay chàm không?
- Bạn có bị suy giảm chức năng tuyến giáp không?
- Bạn có cảm thấy mệt mỏi, trì trệ, và tình trạng thường tệ

hơn trong suốt cả ngày?

• Bạn có bị tăng cân ngay cả khi đã giảm lượng calo nạp vào?

• Bạn có gặp khó khăn trong việc tăng cân kể cả khi nạp nhiều calo hơn?

• Bạn có gặp phải các triệu chứng dị ứng sau ăn?

• Bạn có bị nghẹt mũi, ngứa họng dai dẳng, hoặc tiết nhiều dịch mũi trong khoảng 30-60 phút sau ăn?

• Lượng hồng cầu và bạch cầu của bạn có ở mức thấp hoặc trung bình-thấp không?

• Bạn có bị rối loạn tự miễn không?

• Đối với phụ nữ:

+ Bạn có thường bị đau bụng kinh hoặc đau nửa đầu trong kỳ kinh nguyệt không?

+ Nếu đã mãn kinh, bạn có gặp nhiều triệu chứng mãn kinh như bốc hỏa, vã mồ hôi?

• Đối với nam giới:

+ Bạn có đang mắc chứng rối loạn cương dương?

+ Bạn đã từng được chẩn đoán bệnh phì đại tuyến tiền liệt?

• Đối với trẻ em: Con trẻ có gặp chứng rối loạn tập trung, giảm khả năng học tập?

Nếu câu trả lời là có với bốn câu hỏi trở lên thì rất có khả năng lectin từ thực phẩm có ảnh hưởng đến sức khỏe hiện tại của bạn và việc tuân theo một chế độ dinh dưỡng được chỉ định là một phương pháp an toàn, hiệu quả để cải thiện sức khỏe. Nếu bạn trả lời có với ít hơn bốn câu thì xin chúc mừng! Tuy vậy, bạn vẫn nên để ý đến sức khỏe. Chế độ Dinh dưỡng Theo nhóm máu sẽ là một gói bảo hiểm tốt nhất để bạn tránh gặp phải những triệu chứng khó chịu kể trên.

BÀI HỌC VỀ NHÓM MÁU: CÂU CHUYỆN CỦA MỘT GIÁO SĨ

Trong những năm qua, tôi đã chứng kiến nhiều sự thay đổi đến từ kết quả của Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Nhưng ít có câu chuyện nào tạo nhiều cảm hứng và khiến tôi cảm động như trải nghiệm với một giáo sĩ Do Thái lớn tuổi, tinh thông ở Brooklyn.

Đầu năm 1990, tôi nhận được cuộc gọi khẩn cấp từ một bác sĩ ở thành phố New York, người rất tôn trọng công việc của tôi. Anh ấy hỏi liệu tôi có thể tới thăm khám cho một bệnh nhân, một giáo sĩ nổi tiếng thuộc phái Hasidic (Hà Tây Đức Giáo) hiện đang nằm liệt giường.

"Giáo sĩ Jacob là một người rất đặc biệt," bác sĩ nói với tôi. "Đây có lẽ sẽ là một trải nghiệm đáng nhớ cho ông – và, tôi hy vọng, đối với cả giáo sĩ nữa." Bác sĩ kể thêm với tôi rằng người giáo sĩ, 73 tuổi, đã có tiền sử mắc bệnh tiểu đường lâu năm mà không thể kiểm soát tốt bằng liệu pháp tiêm insulin. Một cơn đột quỵ nghiêm trọng đã khiến ông bị liệt một phần cơ thể.

Khi tôi đến nhà riêng của ông ở Brooklyn, tôi thấy Giáo sĩ Jacob thực sự là một người đáng ngưỡng mộ, ông tỏa ra một bầu không khí an lành, hòa quyện giữa sự thấu hiểu sâu sắc về mặt tâm linh và lòng trắc ẩn thầm lặng. Từng là một người có dáng vẻ cao ráo mạnh mẽ, giờ đây ông trở nên héo mòn và kiệt sức trên giường bệnh, bộ râu bạc phơ, xum xuê của ông thả dài đến ngực. Bất chấp tình trạng sức khỏe của mình, đôi mắt giáo sĩ vẫn trong sáng, tốt bụng và tràn đầy sức sống. Nguyện vọng chính của ông là được rời khỏi giường bệnh để có thể tiếp tục công việc của mình. Nhưng tôi cũng có thể thấy rõ rằng ông đang phải chịu nhiều đau đớn. Ông ấy nói với tôi, đôi chân của ông đã gặp nhiều vấn đề ngay cả trước cơn đột quỵ. Máu lưu thông kém tạo nên tình trạng phù nề, viêm sưng ở cả hai chân và khiến ông cảm giác bị giật mạnh, đau như kim châm trên từng bước đi. Hiện tại, chân trái của ông không còn có phản ứng.

Tôi không thấy ngạc nhiên khi biết Giáo sĩ Jacob thuộc nhóm máu B. Mặc dù nhóm máu này tương đối hiếm ở Mỹ, nhóm máu B khá phổ biến ở người Do Thái thuộc phái Hasidic, phần đông những người di cư từ Đông Âu.

Tôi nhận ra rằng để giúp được giáo sĩ, tôi phải tìm hiểu lối sống và chế độ dinh dưỡng của ông. Thực phẩm có gắn bó mật thiết với nghi lễ truyền thống của người Do Thái.

Tôi nói chuyện với vợ và con gái của ông. Cả hai người đều không quen thuộc với các phương pháp trị liệu tự nhiên nhưng họ muốn

giúp người thân của mình và rất ham học hỏi.

“Hãy nói cho tôi biết về chế độ ăn của giáo sĩ được không?” Tôi hỏi.

“Ông ấy thường ăn cùng một loại thức ăn giống nhau mỗi ngày,” con gái của ông kể với tôi. Những thức ăn đó bao gồm thịt gà luộc; món cholent, một món hầm gồm thịt và đậu; và kasha varnishkes, kiểu mạch kết hợp với mì hình nơ. “Vậy món kasha đó được làm như thế nào?” Tôi hỏi một cách ngây thơ. Đã có một cuộc hội thoại nhanh giữa người mẹ và con gái bằng tiếng Yiddish, điểm xuyết bằng những nụ cười đáng yêu với tôi và đôi lần bật cười thành tiếng.

Cô con gái giải thích cho tôi bằng thứ tiếng Anh hoàn hảo đặc sệt giọng New York, “Trước tiên ông nấu kiểu mạch, sau đó khuấy đều với mì hình nơ. Rồi múc ra đĩa, cầu nguyện và ăn thôi.”

“Cô có nêm nếm gia vị cho món kasha không?” Tôi lại hỏi. Sau một tràng tiếng Yiddish qua lại giữa hai người, con gái của giáo sĩ nói với tôi. “Kasha, bác sĩ ơi, nói sao nhỉ… chúng tôi rút hết mỡ từ thịt gà trong khi sơ chế để phù hợp với chế độ ăn, sau đó bỏ mỡ vào một chiếc chảo sâu với một chút hành tây băm nhỏ và nấu chín nó. Dầu mỡ được lọc dần trong quá trình đun nấu, và nhờ đó mà chúng tôi thu được mỡ gà nguyên chất thượng hạng. Chúng tôi sẽ phết một lớp mỡ này lên miếng bánh mì challah tươi và thêm chút muối. Nó ngon muốn chết luôn vậy!”

Vâng, vâng, cô có thể chết vì ăn món này đó, tôi nghĩ thầm. “Dù sao thì,” con gái ông tiếp tục, “chúng tôi còn lấy một chút gribenes, những gì còn sót lại sau khi đã nấu hết mỡ gà. Nó giòn rụm, ngon lành cùng với hành tây đã ngả màu cánh gián, trở thành một món ăn kèm tuyệt vời với kasha. Nó còn ngon hơn cả bim bim khoai tây đấy! Đây là món yêu thích của giáo sĩ! Mỡ gà đã chiết xuất hòa quyện với kasha và mì. Ôi, nó ngon tuyệt vời!”

Tôi biết được đây là một món ăn rất phổ biến với người Hasidic, và nó là một phần không thể thiếu trong bữa ăn Sabát[1] điển hình. Nhưng đối với giáo sĩ, món ăn này không chỉ đơn thuần là nghi lễ hàng tuần. Là một người theo đạo, dành hầu hết thời gian để cầu nguyện, giáo sĩ ít khi lo nghĩ về các món ăn và chỉ đơn giản ăn cùng một món hai lần một ngày, ngày này qua ngày khác.

---

[1]. *Sabbath: ngày nghỉ và ngày thứ bảy trong Do Thái giáo.*

Mặc dù đây là một phần của truyền thống lâu đời kéo dài cả thế kỷ, chế độ ăn của giáo sĩ không phải là lựa chọn hợp lý cho người nhóm máu B. Lectin trong thực phẩm như gà, kiều mạch và đậu (chưa kể đến *gribenes!)* đều có khả năng làm ngưng kết tế bào máu, đây có lẽ là yếu tố chính dẫn đến đột quỵ. Những chất lectin này cũng có thể ngăn chặn tác dụng của insulin, từ đó giải thích tại sao bệnh tiểu đường của Giáo sĩ Jacob trở nên rất khó kiểm soát.

Tôi hiểu rằng người Do Thái Hasidic tuân theo luật *kashrut* – *kosher* – những nguyên tắc ăn kiêng cổ xưa được đặt ra từ Cựu Ước của Kinh thánh. Theo những nguyên tắc ăn kiêng này, một số loại thực phẩm bị cấm, sữa và thịt không được ăn cùng trong một bữa ăn. Trên thực tế, có nhiều nồi, chảo, bát đĩa và dao dĩa được sử dụng riêng biệt cho các thực phẩm từ sữa và thịt trong những căn bếp theo luật kosher. Họ cũng có các bồn rửa riêng biệt cho thịt và sữa.

Vì vậy, tôi đã cẩn thận tiếp cận vấn đề thay đổi chế độ dinh dưỡng với mẹ và con gái của giáo sĩ. Tôi không muốn phá vỡ các luật lệ về nghi lễ và tôn giáo có ý nghĩa quan trọng đối với họ. Tôi cũng rất cẩn trọng khi không gợi ý những món ăn được cho là không phù hợp với truyền thống của họ.

May mắn thay, giờ đây ta đã có những món ăn để thay thế. Tôi yêu cầu vợ của giáo sĩ Jacob mang đến chế độ ăn uống đa dạng hơn cho gia đình, hạn chế các món ăn thường ngày của giáo sĩ thành một tuần một lần cho bữa ăn Sabát. Với những bữa ăn khác, tôi nói với vợ ông chuẩn bị các món ăn từ cừu, cá hoặc gà tây thay vì thịt gà; cơm hoặc kê thay cho kasha; và thay đổi các loại đậu đa dạng trong khi chuẩn bị món cholent. Sau cùng, tôi kê đơn cho ông một số vitamin và thảo dược kết hợp để thúc đẩy quá trình phục hồi.

Một năm sau đó, giáo sĩ đã có những tiến triển vượt bậc. Trong tám tuần, ông ấy đã có thể đi lại và tập thể dục ở mức độ vừa phải, giúp cải thiện hệ tuần hoàn của cơ thể. Giáo sĩ đã cải thiện sức sống rõ rệt so với độ tuổi của mình, và dần rũ bỏ những ảnh hưởng từ cơn đột quỵ. Trong sáu tháng, ông đã chuyển từ insulin đường tiêm sang đường uống – một thành tựu đáng kể khi xét đến việc ông đã sử dụng insulin dạng tiêm trong rất nhiều năm. Giáo sĩ Jacob không xuất hiện tình trạng đột quỵ thứ phát và bệnh tiểu đường của ông cuối cùng cũng đã được kiểm soát.

Chữa trị cho giáo sĩ đã giúp tôi thêm trân trọng những kiến thức nền tảng cổ xưa về nhóm máu. Nó cho thấy thực phẩm được chọn

theo lý do tôn giáo hoặc văn hóa không phải lúc nào cũng là lựa chọn tối ưu cho những nhóm người đó. Một truyền thống 5.000 hay 6.000 năm có thể có giá trị lâu đời về mặt thời gian, nhưng rất nhiều đặc điểm nhóm máu còn tồn tại hàng ngàn năm trước đó.

Khi bạn tìm hiểu về Chế độ Ăn theo Nhóm máu, hãy nhớ bài học từ giáo sĩ qua câu chuyện này. Chế độ Ăn theo Nhóm máu không nhằm đưa ra một công thức cứng nhắc về những gì bạn nên ăn hay tỏ ý rằng bạn không được phép ăn những món ăn quan trọng trong nền văn hóa của bạn. Thay vào đó, nó là một cách để hỗ trợ sức khỏe của bạn từ nền tảng cơ bản nhất – đưa bạn trở về với những chân lý thiết yếu tồn tại trong từng tế bào cơ thể và giúp bạn kết nối với lịch sử tiến hóa, với tổ tiên của mình.

3

Mối liên hệ giữa nhóm máu và giảm cân: chìa khóa của riêng bạn

Chế độ Ăn theo Nhóm máu mang đến cho bạn một lời hứa đơn giản: Nếu bạn ăn theo nguyên lý sinh học được mã hóa trong dòng máu và bộ gen của mình, bạn có thể giảm cân và đạt được sức khỏe thể chất mà bạn chưa từng mường tượng đến. Thay vì chiến đấu với cơ thể của mình, bạn có thể sống hòa hợp với những đặc điểm sinh học độc đáo của bản thân.

Nếu bạn đã từng trải qua cuộc chiến phải vật lộn với nhiều chế độ ăn kiêng, đây có thể là tin tốt nhất bạn nhận được. Có lẽ bạn cũng hiểu rằng quá trình ăn kiêng đầy khó khăn khi phải cố gồng mình tuân theo những kế hoạch ăn kiêng mà không hề khiến bạn cảm thấy tốt hơn và cuối cùng kết quả thu lại chỉ toàn thất bại.

Tại sao việc duy trì giảm cân lâu dài lại là một mục tiêu khó nắm bắt đến vậy, ngay cả với những người ăn kiêng có nhiều động lực nhất? Năm này qua năm khác, nhiều xu hướng giảm cân mới lại xuất hiện – chế độ ăn không chứa gluten, chế độ ăn của người Thượng cổ (Paleo), ăn chay, kiêng carbohydrate, thực dưỡng, nhịn ăn thải độc (fasting cleanses) và nhiều hơn thế nữa. Trong mỗi trường hợp, những cách tiếp cận này đều được quảng cáo là một phương pháp giảm cân có thể chữa bách bệnh nhưng nó không bao giờ hiệu quả đến vậy. Hơn 50 triệu người Mỹ áp dụng một chế độ dinh dưỡng mới mỗi năm. Tỷ lệ thất bại được ước tính khoảng 95% – và đó chỉ là con số ước tính.

Có rất nhiều lý thuyết cho việc tại sao những chế độ dinh dưỡng này không thành công, bao gồm sự thiếu quyết tâm, kiểm soát

khẩu phần ăn kém và mức độ tuân thủ thấp. Rất dễ dàng để những người quảng bá chế độ dinh dưỡng này đổ lỗi cho người ăn kiêng khi họ thất bại. Nhưng thật nực cười khi tin theo lời giải thích rằng 95% người ăn kiêng đều lười biếng và thiếu động lực; ngược lại, những người muốn áp dụng chế độ ăn kiêng có lẽ là những người có động lực nhất mà tôi từng biết.

Lý do chính khiến mọi người không thể giảm cân kể cả khi áp dụng chế độ ăn kiêng lại hiếm khi được nói tới. Hầu như mọi chế độ ăn kiêng đều bắt đầu với lời hứa là chế độ này phù hợp với tất cả mọi người. Hãy nghĩ về điều đó một chút – sao có thể thế được? Bạn không cần phải là một nhà hóa sinh hay một nhà di truyền học để hiểu rằng tính cá thể hóa là một phần quan trọng của bộ mã con người. Như chúng ta đã thấy, nhóm máu là một trong những dấu hiệu nổi bật nhất của tính cá thể sinh học.

Một lần nữa, tôi muốn xóa tan mọi lầm tưởng rằng bất kỳ chế độ dinh dưỡng nào cũng có thể được áp dụng với tất cả mọi người. Bước đột phá lớn nhất của Chế độ Ăn theo Nhóm máu nằm ở chỗ nó thực sự là một phương thức tiếp cận mang tính cá thể hóa, khai thác các đặc điểm sinh học cá nhân của riêng bạn, đồng thời tránh xa những lỗ hổng và cạm bẫy thường gặp.

Các bệnh nhân của tôi thường muốn biết những thông tin nội bộ về tất cả các chế độ dinh dưỡng phổ biến nhất: Chế độ ăn kiêng ít carbohydrate có thật sự hiệu quả? Còn phương pháp hạn chế calo thì sao? Ăn chay? Thức ăn sống chưa qua chế biến? Chế độ ăn Paleo? Có chế độ dinh dưỡng nào trong số này phù hợp với họ không? Câu trả lời của tôi là có và không. Có, khi một số khía cạnh của chế độ dinh dưỡng này có thể hiệu quả với họ, phụ thuộc vào nhóm máu; và không, khi chế độ dinh dưỡng cho tất cả mọi người không thể là giải pháp tối ưu. Hầu hết những chế độ ăn phổ biến không hoàn toàn xấu, nhưng chúng bao gồm những công thức nghiêm ngặt – và một công thức duy nhất không thể phù hợp với một thế giới mang đầy tính cá thể.

Giờ đây tôi đã đi theo chuyên ngành này được ba thập kỷ, cũng đã thấy nhiều lý thuyết và xu hướng đến rồi đi. Khi tôi bắt đầu, vào những năm 1980, đó là thời điểm mọi người đều sợ chất béo và không muốn dây vào protein hay chất béo. Tôi đã cố gắng hết sức mà không thể thuyết phục nhiều bệnh nhân nhóm máu O áp dụng chế độ ăn nhiều protein và chất béo lành mạnh hơn: Họ muốn ăn như những người nhóm máu A. Ba mươi năm sau, mọi thứ lại đảo ngược. Các bệnh nhân nhóm máu A giờ đây muốn áp dụng chế độ ăn Paleo giống như nhóm máu O.

Nhiều khía cạnh của chế độ ăn kiêng Paleo, ít carbohydrate và không chứa gluten có lợi cho nhóm máu O và ở một mức độ nào đó, có lợi cho cả nhóm máu B. Qua việc hạn chế triệt để carbohydrate , chế độ dinh dưỡng giàu protein buộc họ phải đốt cháy chất béo để hình thành năng lượng và sản sinh ketone, cho thấy cơ thể đang ở chế độ "đốt cháy chất béo". Điều này không khiến tôi ngạc nhiên khi những người giảm cân thành công bằng chế độ ăn giàu protein thường mang nhóm máu O và nhóm máu B, mặc dù hầu hết những chế độ dinh dưỡng này không chứa các sản phẩm từ sữa, thực phẩm có lợi cho người nhóm máu B. Tôi không nghĩ có một chế độ dinh dưỡng phổ biến nào có thể đáp ứng nhu cầu của người nhóm máu B và AB, do các vấn đề đặc trưng với lectin từ thực phẩm như ngô và thịt gà. Ngay cả khi những chế độ dinh dưỡng này có tính khả thi cao, công thức ăn kiêng Paleo và ít carbohydrate không suy xét đến từng nhóm máu – các lectin đặc trưng ở một số loại rau, hoa quả và các loại hạt có thể trở thành một trở ngại lớn – mặc dù, có lẽ nhờ những ấn bản trước của cuốn sách này, một số người theo chế độ Paleo giờ đây đã ghi nhận lectin vào các khuyến nghị của họ. Một số người ăn kiêng theo chế độ Paleo đã đưa cán cân nghiêng về một phía quá xa bằng việc tiêu thụ quá nhiều protein. Carbohydrate phù hợp với nhóm máu của bạn có thể giúp cơ thể hấp thu protein nạp vào tốt hơn.

Tôi không thấy nhiều người nhóm máu A có trải nghiệm tốt với chế độ ăn Paleo hoặc chế độ ăn ít carbohydrate; hệ thống sinh học của họ không phù hợp để chuyển hóa thịt một cách hiệu quả như nhóm máu O và nhóm máu B. Trên thực tế, nhiều năm trước, tôi đã đọc bài phỏng vấn trực tuyến y tá trưởng đã làm việc với một trong những bác sĩ giỏi nhất về chế độ ăn ít carbohydrate. Khi được hỏi về Chế độ Ăn theo Nhóm máu, cô ấy đã thẳng thắn hơn so với những gì cấp trên của cô ấy muốn. Hãy cứ thử hết sức có thể, cô ấy nói, họ luôn gặp khó khăn khi chế độ ăn kiêng ít carbohydrate không hiệu quả với người nhóm máu A. Tương tự, người nhóm máu AB có thể giảm cân nhờ chế độ ăn giàu protein bởi những chế độ ăn này thiếu đi sự cân bằng của những thực phẩm tương tự với chế độ ăn của nhóm máu A mà nhóm máu AB cần có.

Mặt khác, những nguyên tắc của chế độ ăn thực dưỡng khuyến khích tiêu thụ các thực phẩm tự nhiên như rau củ, cơm, ngũ cốc nguyên hạt, hoa quả và đậu nành. Chế độ ăn này có thể phù hợp nhất với những người nhóm máu A, nếu đảm bảo họ ăn những loại ngũ cốc và đậu được khuyên nghị, đồng thời tránh những lectin gây hại. Nhóm máu A, và cả nhóm máu AB ở một mức độ

thấp hơn, rất phù hợp để trở thành người ăn chay, với những lưu ý cụ thể.

Một số chế độ dinh dưỡng khác đã đi theo xu hướng giảm đường, thúc đẩy khái niệm chúng ta nên tránh tiêu thụ carbohydrate. Các chế độ ăn kiêng khác chỉ đơn thuần dẫn đến sự chuyển hóa không bền vững và đôi khi còn có thể gây hại cho cơ thể. Ví dụ, mặc dù tôi là một người hâm mộ chất chống oxy hóa từ thực vật, tôi không thể ủng hộ chế độ thải độc nhờ nước trái cây. Nhiều người đã hỏi tôi về xu hướng phố biển này, họ bị thu hút bởi khái niệm "thải độc – detox" gan và thận. Nghe qua thì đây có vẻ là một ý tưởng hay. Tuy vậy, khi đi sâu tìm hiểu những thông tin đằng sau, khá rõ ràng là những người sáng chế ra chế độ thải độc này thực chất không hiểu rõ về thải độc, một quá trình mà cơ thể đã khá thành thạo, trong trường hợp họ có sự hỗ trợ và bộ gen phù hợp. Trên thực tế, những nghiên cứu về sự ảnh hưởng của thực phẩm đối với quá trình thải độc của cơ thể luôn chỉ ra rằng thực phẩm toàn phần có tác dụng mạnh mẽ và sâu sắc nhất đến hệ vi sinh vật. Mặc dù họ có thể giảm cân bước đầu – vì chế độ ăn kiêng thanh lọc thường bao gồm khoảng 1.000 calo mỗi ngày – về lâu dài những chế độ dinh dưỡng này có hại nhiều hơn có lợi.

Ngay cả khi một chế độ ăn nhìn chung có thể phù hợp với bạn, trừ khi nó có được cá nhân hóa, bạn vẫn có thể gặp phải những thách thức. *Điểm mấu chốt nằm ở việc chế độ ăn kiêng giảm cân tốt nhất là cách tiếp cận chế độ dinh dưỡng mang tính cá nhân.* Do Chế độ Ăn theo Nhóm máu được thiết kế dựa trên từng thành phần tế bào của cơ thể, các loại thực phẩm cụ thể sẽ thúc đẩy quá trình tăng cân hoặc giảm cân, kể cả khi chúng có ảnh hưởng khác với người mang nhóm máu khác. Về mặt này, không có thực phẩm nào là tốt hay xấu – chỉ có thực phẩm phù hợp hoặc không phù hợp với nhóm máu của bạn.

Một chương trình truyền hình trên đài quốc gia Mỹ đã từng thực hiện thí nghiệm để kiểm tra khả năng giảm cân từ Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Loren, người thuộc nhóm máu O, được áp dụng chế độ dinh dưỡng gồm thịt nạc hữu cơ và rau củ. Miguel, nhóm máu A, có chế độ ăn gồm ngũ cốc nguyên hạt, rau củ và thực phẩm từ đậu nành. Sau hai tuần, Loren (Nhóm máu O) đã giảm được 3,2 kg và Miguel (Nhóm máu A) đã giảm được 3,6 kg. Kết quả này khiến nhiều người kinh ngạc vì đây là một điều hiếm gặp trong các chế độ dinh dưỡng điển hình. Hai chế độ dinh dưỡng hoàn toàn khác nhau cùng cho kết quả thỏa mãn như nhau.

Nếu bạn ăn theo đúng nhóm máu của mình, bạn sẽ có thể giảm

cân. Và bạn sẽ thấy thoải mái trong suốt quá trình này – không phải đói khát, không mệt mỏi, không ốm yếu, mà giống như chìa khóa khớp vào ổ khóa. Khoa học đã rõ ràng – cũng như hàng trăm nghìn người đã chia sẻ câu chuyện thành công của họ.

MỘT PHƯƠNG PHÁP TIẾP CẬN HIỆU QUẢ MANG TÍNH CÁ NHÂN HÓA

Tôi hiểu mọi người cảm thấy lo lắng và bất an khi bắt đầu một chế độ dinh dưỡng mới. Quỹ đạo điển hình của chế độ ăn kiêng giảm cân thời hiện đại thường đi theo trình tự này: Bắt đầu bằng sự phấn khích và nhiệt tình, theo sau đó là những kết quả ban đầu đầy hy vọng, rồi những khó khăn bắt đầu xuất hiện, theo sau bởi nỗi sợ hãi khi không thể tuân theo được chế độ ăn kiêng, dẫn đến bỏ cuộc và họ phải từ bỏ chế độ ăn kiêng này, cuối cùng là họ lại tăng cân. Đây là một công thức phổ biến cho toàn bộ quá trình. Chế độ Ăn theo Nhóm máu đi theo một quỹ đạo hoàn toàn khác – trong đó bao gồm ít đau khổ và nhiều thành công hơn thế.

Tôi thường nói Chế độ Ăn theo Nhóm máu không phải chỉ là một phương pháp ăn kiêng nhằm mục đích giảm cân. Đó là một chế độ dinh dưỡng để có sức khỏe và hiệu suất tối ưu. Đương nhiên, kết quả tự nhiên xảy đến sẽ là giảm cân (nếu bạn đang cố gắng giảm cân). Đây không phải là một mánh khóe quảng cáo để giúp bạn chỉ giảm vài cân mà là một phương pháp để phục hồi cơ thể về điểm tự nhiên của nó. Lợi ích chính liên quan đến kiểm soát cân nặng là tìm ra chế độ dinh dưỡng phù hợp với cơ thể và duy trì cân nặng lý tưởng của bạn. Đối với một vài người, điều này có nghĩa là giảm cân một cách tự nhiên. Với những người khác, nó có thể bao gồm tăng cơ hoặc giữ cơ.

Điều thú vị là rất nhiều siêu mẫu đã áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Bạn có thể nghĩ: "Ồ đương nhiên rồi!" Còn gì có thể minh chứng cho nỗi ám ảnh ép cân tốt hơn so với các siêu mẫu trong làng thời trang? Nhưng họ chia sẻ rằng qua việc ăn uống và tập thể dục phù hợp với nhóm máu, họ đã đạt đến mức thể lực và sức khỏe tối ưu, cho phép họ thành công trong một ngành nghề nhiều khó khăn vất vả. Đối với họ, Chế độ Ăn theo Nhóm máu đi ngược lại phương pháp nhịn ăn thông thường, cho phép họ đạt được ngoại hình và tâm trạng tốt nhất. Nhiều người đã nói với tôi đây là một bước ngoặt lớn trong ngành người mẫu do họ thường bị ám ảnh bởi sự tuyệt vọng và chế độ ăn kiêng không lành mạnh.

Chuyên gia thể hình Justin Gelband, người đang làm việc với rất nhiều siêu mẫu của Victoria's Secret, là một người ủng hộ nhiệt

tình cho Chế độ Ăn theo Nhóm máu khi anh nhận thấy sau khi ăn theo chế độ phù hợp với nhóm máu của mình, các siêu mẫu trở nên săn chắc, tràn đầy năng lượng và cân bằng hơn nhiều. Anh thấy các siêu mẫu cảm thấy tốt hơn, da trở nên sáng hơn, họ tiêu hóa tốt hơn và chuyển hóa năng lượng hiệu quả hơn. Gelband là một trong những người đã từng không có niềm tin vào các chế độ dinh dưỡng. Ông ấy đã tận mắt chứng kiến nhiều kết quả tổn hại về mặt thể chất và tinh thần. Nhưng lần này lại khác. Đây là một chế độ ăn hiệu quả, phù hợp với các siêu mẫu ông từng làm việc cùng và không gây hại cho họ. Tôi đã rất vui khi nghe những lời chia sẻ này, nhưng không hề ngạc nhiên. Chế độ Ăn theo Nhóm máu sẽ dẫn đến cùng một kết quả, bất kể bạn là ai.

PHÙ HỢP VỚI NHÓM MÁU CỦA BẠN

Hầu hết những người bắt đầu chế độ ăn kiêng để giảm cân đều coi đó là một quá trình tạm thời để hạn chế khẩu phần ăn. Họ gồng mình trong một khoảng thời gian đầy hy sinh và phải học cách từ chối. Giảm cân là một trò chơi mà họ chiến đấu với chính bản thân mình, hy vọng có thể đánh bại cảm giác thèm ăn. Cách tiếp cận này thật khốn khổ Đó chính là lý do tại sao hầu hết các chế độ ăn kiêng đều không có cảm giác tự nhiên. Những người áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu liên tục mô tả cách họ cảm thấy chế độ này "phù hợp" với họ. Có lẽ họ nhận ra rằng hệ tiêu hóa của mình hoạt động trơn tru hơn – ít còn cảm giác đầy hơi sau ăn, không còn chứng ợ nóng, thay vào đó là nhiều năng lượng hơn, tất cả đều diễn ra đồng thời với việc giảm cân. Ngay cả khi giảm cân là mục tiêu chính, họ thấy hạnh phúc nhất vì cảm giác tuyệt vời mà chế độ dinh dưỡng này mang lại.

Giảm cân không xảy ra riêng biệt. Cân nặng lý tưởng nhất chỉ đạt được khi chính cơ thể bạn khỏe mạnh. Đây là một chân lý đã bị nhiều chế độ ăn kiêng giảm cân lơ là, nhưng những chuyển biến sinh học lại quá rõ ràng. Sự dao động của việc giảm cân có liên quan đến những thay đổi mà cơ thể tạo ra khi bạn tuân theo chế độ ăn phù hợp với di truyền học.

Trước hết, khi cơ thể bạn có những chuyển đổi mạnh mẽ để loại bỏ thực phẩm khó tiêu hoặc độc hại, điều đầu tiên chính là cố gắng đào thải các chất độc đã có sẵn. Những chất độc hại này chủ yếu lắng đọng ở mô mỡ, do đó việc đào thải chất độc cũng có nghĩa là loại bỏ chất béo.

Phụ thuộc vào nhóm máu của bạn, lectin trong một số loại thực phẩm có thể có tác dụng như sau:

- Làm viêm niêm mạc đường tiêu hóa

- Cản trở quá trình tiêu hóa, gây chướng bụng

- Làm chậm tốc độ chuyển hóa thức ăn, do đó cơ thể không thể đốt cháy calo một cách hiệu quả để tạo năng lượng

- Ảnh hưởng đến quá trình sản sinh insulin

- Làm đảo lộn cân bằng nội tiết tố, gây ra tình trạng giữ nước (phù nề), rối loạn tuyến giáp và các vấn đề khác.

Ví dụ, sau khi tiêu thụ các loại thực phẩm chứa lúa mì, cả nhóm máu O và nhóm máu A có thể bị đầy hơi và gặp các vấn đề về tiêu hóa. Đây không chỉ đơn giản là chứng không dung nạp thực phẩm. Thành dạ dày và ruột được gắn nhiều thụ thể nhạy cảm có tương tác và phản ứng với lectin trong lúa mì. Ban đầu, tình trạng phản ứng với lectin trong lúa mì có thể chỉ là vấn đề tiêu hóa nhẹ hoặc cảm giác khó tiêu, mệt mỏi sau khi ăn một loại đồ ăn không phù hợp với bạn. Theo thời gian, sức khỏe ngày càng tồi tệ hơn, bạn mất năng lượng và có thể tăng cân.

Tin tốt là chỉ bằng việc loại bỏ những thức ăn không thích hợp và thay thế bằng thực phẩm phù hợp với nhóm máu, bạn có thể nhận được những lợi ích từ một cơ thể săn chắc, cân đối và tràn đầy năng lượng hơn.

Như chúng ta đã thấy, ngày càng có nhiều nghiên cứu chứng minh sự thay đổi trong hệ vi thực vật đường tiêu hóa có liên quan đến các bệnh về chuyển hóa, bao gồm tiểu đường type 2 và béo phì. Nhiều lectin trong thực phẩm gây mất cân bằng vi khuẩn đường ruột, góp phần tạo nên tình trạng kháng insulin, từ đó dẫn đến tăng cân. Nhóm máu và tình trạng xuất tiết đóng vai trò quan trọng trong việc điều hòa các đặc điểm chung của đường tiêu hóa, trong đó có ảnh hưởng đến sự xuất hiện và tần suất của nhiều chủng vi khuẩn.

Hormone insulin kiểm soát khả năng chuyển hóa thức ăn của cơ thể và tạo ra nguồn năng lượng. Khi bạn ăn, tuyến tụy sẽ tiết insulin vào dòng máu, giúp điều chỉnh sự chuyển hóa carbohydrate và chất béo thông qua việc thúc đẩy sự hấp thu glucose từ máu vào xương cơ và mô mỡ. Khi hệ cơ thể bạn được cân bằng hợp lý, mọi quá trình đều sẽ hoạt động tốt – chủ yếu bởi vì một khi insulin đã hoàn thành vai trò của nó, tín hiệu phản hồi được gửi về não, thông báo cho tuyến tụy ngừng sản xuất insulin.

Khi insulin không còn được sản sinh, insulin trong hệ tuần hoàn dần cạn kiệt và chu kỳ này lại bắt đầu một lần nữa.

Nếu cơ thể không thể sử dụng insulin đúng với vai trò của nó, kháng insulin sẽ xảy ra. Tình trạng này hầu như luôn bắt gặp ở những người thừa cân. Ở trường hợp này, lượng insulin tiết ra thông thường không đủ để lưu chuyển glucose vào trong tế bào – do đó tế bào được gọi là "kháng" insulin. Qua thời gian, tình trạng này khiến lượng đường trong máu tăng lên. Kháng insulin có thể là tiền đề cho bệnh tiểu đường type 2 cũng như các bệnh tim, nhưng không phải lúc nào cũng vậy. Tập thể dục và có một chế độ ăn uống hợp lý sẽ giúp cơ thể bạn luôn mạnh khỏe.

Người ta đã chứng minh lectin trong chế độ ăn có tương tác với insulin trên tế bào mỡ của cơ thể, từ đó làm giảm tín hiệu và chức năng của insulin. Kháng insulin được kích hoạt qua việc ăn thực phẩm chứa lectin có khả năng phản ứng với các mô trong cơ thể, thường theo cách được quy định bởi nhóm máu. Một số lectin có chức năng giống với insulin trên các thụ thể tế bào mỡ, tạo tín hiệu cho các tế bào mỡ lưu trữ calo dưới dạng chất béo. Trong trường hợp này, tế bào mỡ trở nên tê liệt vĩnh viễn, chỉ có khả năng lưu trữ chất béo mà không thể tiết ra. Điều này giải thích tại sao một số người tăng cân khi áp dụng chế độ ăn giàu carbohydrate: Không phải calo từ thực phẩm hay tỷ lệ chất béo, protein và carbohydrate gây tăng cân – xét cho cùng, hầu hết carbohydrate đều có ít calo hơn so với chất béo – thay vào đó chính là lectin trong thực phẩm, có những phản ứng giống với hormone tự nhiên và dẫn đến tăng cân.

THỂ HÌNH TỐI ƯU

Một trong những câu hỏi phổ biến nhất mà mọi người nói với tôi về Chế độ Ăn theo Nhóm máu là calo có ảnh hưởng như thế nào. Calo có thể quan trọng và cũng có thể không. Nếu tất cả chế độ ăn kiêng chỉ đơn giản là tập trung hạn chế calo, lợi ích chính của Chế độ Ăn theo Nhóm máu – sự duy trì hoạt động của các mô trong cơ thể – cũng sẽ không còn ý nghĩa. Khi chế độ ăn kiêng của bạn chỉ phụ thuộc vào việc khống chế lượng calo, bạn sẽ giảm được mỡ trong cơ thể nhưng giảm cân theo cách này lại không thật sự khôn ngoan, bởi vì bạn cũng sẽ mất đi các mô đang hoạt động (ở cơ và các cơ quan), chính ở phần cơ thể đốt cháy calo. Giảm cân qua việc giảm mỡ cơ thể là rất tốt, nhưng nếu giảm cân bằng cách loại bỏ các mô cơ lại mang tính phản tác dụng. Nếu ăn đúng theo nhóm máu của mình, bạn sẽ thực sự tăng thêm khối lượng mô hoạt động, tăng cường trao đổi chất và có thể đốt cháy mỡ thừa mà

không bị mất cơ. Vì vậy, nếu bạn tuân thủ Chế độ Ăn theo Nhóm máu, bạn sẽ có thể giảm cân theo cách phù hợp và lâu dài. Bạn cũng sẽ có thể duy trì hoặc tăng thêm khối cơ hoạt động.

Khi cơ thể hoạt động bình thường, khối lượng cơ được tạo ra tự nhiên thông qua hoạt động thường ngày và tập thể dục thường xuyên kết hợp với chế độ ăn hợp lý. Một trong những chu kỳ tự nhiên của cơ thể có liên quan đến việc chuyển hóa protein từ cơ thành năng lượng, một quá trình còn được gọi là chu chuyển protein (protein turnover). Cơ thể bạn ở trong một chu kỳ liên tục bao gồm đồng hóa (tạo thêm nhiều khối cơ) và dị hóa (chuyển hóa cơ thành các thành phần khác), tìm kiếm sự cân bằng tự nhiên giữa hai chu kỳ đối ngược này – với cán cân ngả về phía đồng hóa. Bạn có thể thúc đẩy và kích thích một trong hai quá trình này thông qua chế độ dinh dưỡng bạn lựa chọn.

Nhiều người áp dụng các chế độ ăn kiêng điển hình thường nhầm tưởng rằng ăn những bữa ăn nhẹ với ít calo có thể giúp họ giảm cân. Về lâu dài, kết quả mang đến điều ngược lại. Các nghiên cứu đã chỉ ra cân nặng bạn giảm được theo những chế độ ăn kiêng này chủ yếu là từ khối cơ cùng với lượng mỡ giảm nhất thời. Chế độ ăn giảm calo đáng kể có thể khiến bạn trở nên đói khát, cơ thể chuyển sang chế độ bảo tồn. Những chế độ ăn kiêng này, hay thậm chí khoảng thời gian nhịn đói kéo dài, có thể thúc đẩy quá trình dị hóa cơ (đốt cháy cơ) để bảo tồn năng lượng. Cơ bắp là mô hoạt động mạnh về trao đổi chất, đòi hỏi rất nhiều calo để duy trì nó. Duy trì một tỷ lệ tế bào hoạt động là tối quan trọng nếu bạn đang cố gắng giảm cân. Do các chế độ ăn kiêng hạn chế calo không thể làm tăng khối lượng mô hoạt động, tốc độ trao đổi chất sẽ được giữ nguyên hoặc giảm dần, khiến bạn dễ tăng cân trở lại – và nhiều khi còn tăng hơn so với số cân đã giảm – ngay sau khi bạn quay trở lại ăn uống bình thường.

Vì vậy, ăn quá ít hoặc không đúng bữa sẽ có tác dụng trái ngược với những gì bạn mong muốn. Với ít bữa ăn hơn, quá trình trao đổi chất trong cơ thể sẽ bị chậm lại, khiến thức ăn được chuyển hóa khó khăn hơn. Những bữa ăn thường xuyên, chia thành từng bữa nhỏ, giàu chất dinh dưỡng sẽ giúp sự trao đổi chất trở nên hiệu quả hơn. Trên thực tế, điều này đã được đo lường chính xác. Sử dụng sự trao đổi chất khi nghỉ ngơi hay trao đổi chất nền làm điểm khởi đầu, lượng calo cần thiết để tiêu hóa, hấp thụ và chuyển hóa thức ăn còn được gọi là hiệu ứng nhiệt từ thực phẩm (thermic effect of feeding – TEF).

Không ngạc nhiên khi các loại thực phẩm khác nhau sẽ có hiệu

ứng nhiệt khác nhau, thêm một lý do để chọn chế độ ăn phù hợp với mỗi cá thể. Một nghiên cứu quan trọng đã chỉ ra rằng trong khoảng thời gian nghỉ trao đổi chất kéo dài 6 giờ đồng hồ, chúng ta đốt cháy khoảng 270 calo. Với một bữa ăn chỉ chứa carbohydrate hoặc chỉ chứa chất béo, năng lượng đốt cháy trong 6 giờ có thể lên đến 290 calo (hơn 20 calo). Điều thú vị là với những đối tượng chỉ ăn protein, lượng calo tiêu thụ là 310 calo trong 6 tiếng (hơn 40 calo). Dường như chỉ riêng protein có hiệu ứng nhiệt từ thực phẩm gấp đôi so với chỉ riêng chất béo hoặc carbohydrate.

Cơ thể cần protein để duy trì và tạo cơ. Nhưng protein loại nào và số lượng bao nhiêu sẽ phù hợp với bạn? Chế độ Ăn theo Nhóm máu không chỉ đưa ra nguồn protein tương thích với bạn mà còn hướng dẫn số lượng lý tưởng. Nhìn chung, các nghiên cứu cho thấy khẩu phần ăn nhỏ hơn, cách nhau khoảng 2 đến 3 giờ, với nguồn protein chất lượng trong mỗi bữa ăn sẽ cung cấp dinh dưỡng cần thiết giúp các mô cơ phát triển.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA SỰ CĂNG THẲNG VÀ TRỌNG LƯỢNG CƠ THỂ

Chế độ Ăn theo Nhóm máu cũng sẽ cung cấp cho bạn những khuyến nghị cụ thể về việc tập thể dục và giải tỏa căng thẳng – những yếu tố quan trọng để giảm cân. Bạn có thể đã biết sự căng thẳng có thể gây hại cho cơ thể. Nói một cách đơn giản nhất, sự căng thẳng là những gì bạn cảm thấy khi yêu cầu trong cuộc sống vượt quá khả năng đáp ứng của bạn. Nhưng liệu bạn có biết rằng căng thẳng cũng có thể gây tăng cân? Hơn nữa, giống như thức ăn phù hợp với bạn, cách phản ứng với căng thẳng và nhu cầu tập thể dục cũng mang tính đặc trưng của từng nhóm máu.

Câu ngạn ngữ "Không nếm đau khổ, khó đạt thành công" (no pain no gain) đi ngược lại với những khuyến nghị cụ thể cho từng nhóm máu. Cơ thể khác nhau phản ứng với sự căng thẳng khác nhau và do đó gợi ý về các bài tập thể dục khác nhau cho từng nhóm máu. Những điều này được chỉ rõ trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu, và bạn cũng sẽ thấy chúng có những khác biệt quan trọng.

Do đó, hãy tập thể dục đúng cách nhưng đừng lạm dụng nó. Nếu bạn vận động quá nhiều, đặc biệt đối với một chế độ thể chất không phù hợp với nhóm máu, bạn có thể sẽ gặp một tình huống không mong muốn, trở thành một phiên bản có phần "khỏe mạnh hơn" nhưng vẫn thừa cân.

THẾ NÀO LÀ CÂN NẶNG LÝ TƯỞNG?

CHỈ SỐ trên cân đo chỉ là một phần của phương trình cần thiết. Bên cạnh cân nặng, có hai chỉ số có thể giúp bạn đánh giá cân nặng lý tưởng – số đo vòng eo và chỉ số khối cơ thể (BMI).

Số đo vòng eo

Đây là phép đo lượng mỡ bụng, có thể sử dụng như một dấu hiệu đánh giá nguy cơ cân nặng không hợp lý, dẫn đến các bệnh như béo phì, tiểu đường và các vấn đề về tim mạch. Số đo vòng eo không lành mạnh là trên 86 cm (35 inch) đối với nữ giới và trên 102 cm (40 inch) đối với nam giới. Ở tư thế đứng thẳng, bạn có thể đo số đo vòng eo qua việc đặt thước dây xung quanh vòng eo của bạn, ở ngay trên phần xương hông.

Chỉ số khối cơ thể (BMI)

Đây là một phép đo đơn giản đánh giá lượng mỡ cơ thể dựa trên chiều cao và cân nặng. Bạn có thể tính chỉ số BMI bằng cách chia trọng lượng cơ thể (tính bằng kg) trên bình phương chiều cao của bạn (tính bằng m). Với người Mỹ và những ai không sử dụng các đơn vị đo lường quốc tế, bạn sẽ cần thực hiện đổi đơn vị đơn giản. Hãy lấy máy tính của bạn ra nhé:

1. Để đổi đơn vị chiều cao từ inch sang m: lấy chiều cao chia cho 39,37. Ví dụ, nếu bạn cao 72 inch, chiều cao của bạn tính bằng mét là 1,83 (72 ÷ 39,37).

2. Để đổi đơn vị khối lượng từ pound sang kg: lấy cân nặng chia cho 2,2. Ví dụ, nếu bạn nặng 150 pound, cân nặng của bạn tính bằng kg là 68,2 (150 ÷ 2,2)

3. Để tính BMI, nhân bình phương chiều cao tính bằng m rồi lấy kết quả chia cho kg. Ở ví dụ kể trên, đầu tiên nhân chiều cao với chính nó (1,83 x 1,83) được 3,35. Sau đó chia cân nặng cho kết quả trên (68,2 ÷ 3,35) để tính BMI, trong trường hợp này bằng 20,4.

Sau khi bạn đã tính được chỉ số BMI, bạn có thể phân tích kết quả như sau:

BMI	Ý NGHĨA CHỈ SỐ BMI
DƯỚI 18,5	THIẾU CÂN
18,5-24,9	BÌNH THƯỜNG
25,0-29,9	THỪA CÂN
LỚN HƠN HOẶC BẰNG 30,0	CÓ KHẢ NĂNG BÉO PHÌ

BMI là chỉ số về cân nặng hữu ích với hầu hết mọi người, nhưng với một số đối tượng nhất định, chẳng hạn như vận động viên, BMI lại đơn giản hóa do nó giả định tất cả cân nặng dư thừa là chất béo; tuy nhiên, với các vận động viên cân nặng tăng thêm thường là khối lượng cơ bắp. Vì vậy, nhiều chuyên gia dần hạn chế việc sử dụng BMI như một dấu hiệu chắc chắn để đánh giá tình trạng béo phì. Việc xét thêm số đo vòng eo giúp nhìn nhận một cách rõ ràng hơn, do xung quanh vòng eo chủ yếu bao gồm các mô mỡ. Bạn có thể đến gặp bác sĩ hoặc phòng tập gym để đo phần trăm lượng mỡ trong cơ thể. Chỉ số này sẽ cho biết cơ thể bạn gồm bao nhiêu phần cơ và xương so với mỡ. Cả số đo vòng eo và phần trăm lượng mỡ cơ thể đều là những chỉ số tốt để đánh giá nguy cơ xảy ra các vấn đề về sức khỏe.

CHÌA KHÓA LIỆU TRÌNH GIẢM CÂN DÀNH RIÊNG CHO BẠN

Chế độ Ăn theo Nhóm máu, sẽ được trình bày chi tiết ở phần sau cuốn sách này, cung cấp đầy đủ thông tin cụ thể để bạn có thể ăn uống hợp lý. Nhưng để tập trung vào mục tiêu giảm cân, dưới đây là phần giải thích ngắn gọn cách nhóm máu của bạn tăng và giảm cân.

Nhóm máu O

Những yếu tố chính làm tăng cân cho nhóm máu O bao gồm:

- Kháng insulin
- Loạn khuẩn đường ruột
- Mất cân bằng hormone tuyến giáp
- Phản ứng viêm nhiễm

Hệ di truyền giúp cơ thể bạn trở nên mạnh khỏe, ít chất béo dư thừa, hoạt động năng suất, sống lâu và bền bỉ hơn. Khi bị ảnh hưởng từ chế độ ăn không hợp lý, dẫn đến việc không tập thể dục, phát triển các thói quen không lành mạnh hoặc đạt mức độ căng thẳng cao, nhóm máu O sẽ có nhiều vấn đề về rối loạn trao đổi chất như kháng insulin, trì trệ chức năng tuyến giáp và tăng cân. Với nhóm máu A, bạn có thể mang nguy cơ mắc vài căn bệnh nhất định như rối loạn tuyến giáp, từ đó ảnh hưởng đến khả năng kiểm soát cân nặng. Không hiếm người nhóm máu O gặp phải tình trạng rối loạn tuyến giáp và thường có sự thiếu hụt iot trong cơ thể, một nguyên tố quan trọng đảm bảo hoạt động bình thường của tuyến giáp. Sự mất cân bằng chức năng tuyến giáp có thể gây ra nhiều ảnh hưởng xấu đến sức khỏe như tăng cân, giữ nước, rụng tóc và mệt mỏi.

Chìa khóa cho chế độ dinh dưỡng tối ưu nằm ở dấu ấn lịch sử của nhóm máu. Nhóm máu O gắn liền với hoạt động thể chất và đặc điểm này in sâu trong quá trình trao đổi chất, tiêu hóa và hệ miễn dịch. Khi chế độ ăn của bạn gồm thịt nạc và không chứa hóa chất, cùng với trái cây và rau quả lành mạnh, cơ thể sẽ duy trì một vóc dáng cân đối và tràn đầy năng lượng. Mặt khác, ngũ cốc – đặc biệt là gluten từ lúa mì – làm tổn hại đến trạng thái tự nhiên của cơ thể, dẫn đến tăng cân và các biến chứng của quá trình trao đổi chất. Hạn chế ngũ cốc, bánh mì, các loại đậu, đỗ là một phần của chiến lược giảm cân cho nhóm máu O.

Bạn sẽ thành công khi kết hợp nhiều protein chất lượng cao trong chế độ dinh dưỡng. Điều này làm tăng khối lượng mô hoạt động và đẩy nhanh quá trình trao đổi chất. Chế độ dinh dưỡng giàu protein sẽ thúc đẩy quá trình giảm cân và đốt cháy lượng mỡ thừa.

Tại sao việc ăn thịt có thể giúp nhóm máu O giảm cân? Bí mật nằm trong bộ nhớ di truyền của bạn về khoảng thời gian thiên đường ở thời kỳ đồ đá cũ. Chế độ dinh dưỡng của tổ tiên chúng ta phụ thuộc nhiều vào các loại thịt. Đây là chìa khóa ban đầu cho sự tồn tại của loài người và được mã hóa thành nhiều loại gen trong nhóm máu của bạn. Bạn sở hữu một vũ khí bí mật mà không phải nhóm máu nào cũng có: Mức độ axit trong dạ dày cao hơn cho phép bạn có khả năng tiêu hóa và chuyển hóa hiệu quả các loại thịt và chất béo. Đặc biệt, bạn có gấp ba lần mức enzyme alkaline phosphatase đường ruột so với bình thường, giúp phân hủy protein và chất béo để tiêu hóa và trao đổi chất dễ dàng hơn.

Một trong những khía cạnh gây nhiều tranh cãi nhất của Chế độ

Ăn theo Nhóm máu là khuyến nghị rằng những người nhóm máu O – và đối với một số người nhóm máu B – nên tiêu thụ các loại thịt đỏ như một thành phần chính trong chế độ dinh dưỡng. Nhiều hướng dẫn dinh dưỡng có xu hướng tiêu cực hóa các loại thịt do mối lo ngại chính đáng về chất béo bão hòa trong động vật có thể làm tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch, ung thư và các bệnh khác. Nhưng khi cân nhắc những loại thịt điển hình thường được bày bán ở hầu hết mọi siêu thị hoặc nhà hàng: Các loại thịt mỡ chứa đầy hóa chất khác xa so với thực phẩm từ thịt động vật khỏe mạnh, nạc và hữu cơ được khuyên dùng cho nhóm máu O. Một số chế độ dinh dưỡng giàu protein và ít carbohydrate khuyến khích ăn nhiều protein từ nhiều nguồn thịt khác nhau – bao gồm cả giăm bông và thịt xông khói – trong nỗ lực tạo ra trạng thái "ketosis"[1], trong đó cơ thể đốt cháy "chất béo nâu". Việc tiêu thụ một lượng lớn protein từ thịt có thể giúp giảm số cân đáng kể ban đầu, nhưng sau cùng nó không lành mạnh và phản tác dụng, ảnh hưởng lớn đến gan, thận và tim. Cuối cùng, khi kết thúc chế độ ăn kiêng, bạn sẽ tăng cân trở lại.

---

[1] · Ketosis là trạng thái thể chất mà đặc trưng là mức ketone (bao gồm ba chất chính yếu: acetone, axit acetoacetic, axit beta-hydroxybutyric) trong mô cơ của cơ thể tăng cao, làm cơ thể đốt cháy chất béo làm nhiên liệu thay vì đường.

Ấn bản đầu tiên của cuốn sách này, xuất bản 20 năm trước, đã đưa ra khuyến nghị rằng nguồn protein từ động vật duy nhất nên dùng là nguồn hữu cơ, ăn cỏ và được chăn thả tự do. Ở thời điểm hai thập kỷ trước, khuyến nghị này gây ra khá nhiều dư luận trái chiều vì lúc đó khó có thể tìm được thịt từ động vật được nuôi ăn cỏ. Tất nhiên, bây giờ, chúng được tìm thấy khá phổ biến với giá cả hợp lý tại các siêu thị và nhà hàng.

Tôi không gợi ý là nhóm máu O nên đi tới nhà hàng bít tết gần nhất và gọi ngay một miếng bít tết 0,45 kg thượng hạng phần nạc lưng. Rất nhiều loại thịt ngày nay chứa quá nhiều mỡ và bị ảnh hưởng bởi hormone, thuốc kháng sinh hay các loại hóa chất khác. Loại thịt được khuyên dùng cho nhóm máu O là thịt nạc, hữu cơ, không chứa hóa chất, với khẩu phần ăn hợp lý và đã được loại bỏ tất cả các phần mỡ có thể nhìn thấy.

Con đường sinh tồn chính của tổ tiên nhóm máu O phụ thuộc vào việc duy trì lượng mô hoạt động lớn và tỷ lệ phần trăm mỡ cơ thể thấp. Đó cũng là trạng thái tự nhiên của bạn – miễn là bạn đảm bảo chế độ dinh dưỡng phù hợp với nhóm máu của mình. Bạn có nhiều nguy cơ bị kháng insulin và tăng cân khi đi lệch hướng, qua

việc ăn các loại thực phẩm từ lectin khiến chúng không thể chuyển hóa năng lượng. Những loại thực phẩm này báo hiệu cơ thể dự trữ calo. Kết quả là mức năng lượng của bạn trở nên cạn kiệt, chất béo dự trữ gây tích nước và làm trì trệ quá trình trao đổi chất.

Yếu tố dinh dưỡng gây tăng cân đáng ngại nhất ở nhóm máu O là gluten được tìm thấy trong lúa mì và các sản phẩm từ lúa mì nguyên hạt. Đối với quá trình trao đổi chất, gluten sẽ tạo ra hiệu quả đối lập hoàn toàn với ketosis. Thay vì giữ một trạng thái ít mỡ và đầy năng lượng, lectin từ gluten ức chế sự chuyển hóa insulin, cản trở khả năng sử dụng năng lượng từ calo một cách hiệu quả. Ăn gluten giống như việc bơm một loại xăng không phù hợp với xe của bạn. Thay vì tiếp nhiên liệu cho động cơ, nó sẽ làm tắc nghẽn chức năng cơ thể. Tôi đã gặp những người thừa cân có nhóm máu O, họ đã không thành công với các chế độ ăn kiêng khác, giảm cân một cách nhanh chóng chỉ qua việc loại bỏ lúa mì khỏi khẩu phần ăn hằng ngày.

Nhưng nếu giảm cân là mục tiêu chính của bạn, gluten từ lúa mì không phải là yếu tố đáng ngại duy nhất. Một số loại đậu, đỗ, đặc biệt là đậu lăng và đậu tây/đậu thận, chứa các lectin có thể lắng đọng trong các mô cơ, khiến chúng có nhiều tính kiềm hơn và ảnh hưởng tới khả năng hoạt động thể chất. Người nhóm máu O trở nên săn chắc và ít mỡ hơn khi cơ thể ở trong trạng thái chuyển hóa axit nhẹ. Khi đó, cơ thể sẽ sử dụng calo nhanh chóng.

Nhóm máu O cũng mang xu hướng có hormone tuyến giáp thấp, hay còn được gọi là suy giáp. Nguyên nhân dẫn đến tình trạng này là do mất cân bằng giữa các sinh vật đường ruột – hệ vi sinh vật của bạn. Lượng nấm men *(Candida)* phát triển quá mức hoặc một số chủng vi khuẩn có hại với nhóm máu trong ruột có thể khiến hệ miễn dịch vô tình tấn công tuyến giáp trong cơ thể. Tôi đã thấy nhiều trường hợp bệnh tuyến giáp tự miễn ở nhóm máu O được chữa lành chỉ bằng những thay đổi đơn giản trong chế độ ăn. Chế Độ Dinh Dưỡng nhóm máu O bao gồm các loại thực phẩm hỗ trợ chức năng tuyến giáp và cản trở sự phát triển của vi khuẩn đối kháng trong ruột.

Những người thuộc nhóm máu O có nguy cơ mắc các bệnh viêm nhiễm. Nguyên nhân chưa được hiểu rõ nhưng có thể là do kháng thể kép ở nhóm máu O, hay như đã thảo luận trước đó, có liên quan đến sự mất cân bằng hệ vi sinh vật. Các nhà khoa học đã tìm ra rằng chứng viêm nhiễm có liên quan trực tiếp đến tăng cân do nó làm tổn hại đến hormone leptin, có vai trò cân bằng năng

lượng. Vì vậy, kế hoạch giảm cân của nhóm máu O cũng là một kế hoạch chống viêm nhiễm cho cơ thể.

Bên cạnh việc điều tiết khẩu phần ăn và chọn thịt nạc, ít mỡ hơn để giảm cân một cách tối ưu, nhóm máu O cần chú ý đến một số loại thực phẩm có lợi và tránh nạp những thực phẩm có hại cho cơ thể. Dưới đây là bảng hướng dẫn nhanh cho bạn:

Thực phẩm cản trở quá trình giảm cân với nhóm máu O

KÍCH HOẠT PHẢN ỨNG VIÊM	Lúa mì, ngô, sữa bò và các sản phẩm từ sữa, đậu tây, đậu lăng, thịt xông khói, đậu trắng navy, khoai tây, cà chua, dầu ngô, phụ gia thực phẩm (bột guar gum, carrageenan), dầu đậu phộng
TĂNG NGUY CƠ LOẠN KHUẨN (PHÁT TRIỂN CÁC VI KHUẨN ĐỐI KHÁNG TRONG RUỘT)	Sữa bò, ngô, khoai tây, đại hoàng, cam
GÂY RÒ RỈ RUỘT	Cà chua, ngô, sữa bò, giấm, cà phê, lô hội, lúa mạch
SUY GIẢM CHỨC NĂNG TUYẾN GIÁP	Bắp cải, cải Brussels, súp lơ trắng, cải bẹ xanh
TƯƠNG TÁC VỚI HORMONE CHUYỂN HÓA	Lúa mì, đậu tây, đậu trắng navy

Siêu thực phẩm hỗ trợ quá trình giảm cân cho nhóm máu O

GIẢM VIÊM	Cá chứa omega-3 (cá tuyết, cá bơn, cá hồng, cá hồi), hạt óc chó, hạt phỉ, dầu hạt lanh, củ cải, đậu Hà Lan, dứa

THÚC ĐẨY SỰ PHÁT TRIỂN CỦA HỆ VI SINH VẬT KHỎE MẠNH TRONG RUỘT	Hành tây, đậu que, bông cải xanh, xà lách escarole, rau diếp xoăn/cải ô rô, cải cầu vồng, cải xoăn kale
TĂNG KHỐI LƯỢNG MÔ HOẠT ĐỘNG	Thịt bò, thịt cừu non, thịt cừu trưởng thành, thịt bê, thịt trâu
TĂNG CƯỜNG CHỨC NĂNG TUYẾN GIÁP	Nghệ, rong biển (tảo bẹ kelp, tảo dulse)
HỖ TRỢ CHỮA LÀNH TÌNH TRẠNG RÒ RỈ RUỘT	Rau diếp xoăn, hành tây, đậu Hà Lan, mận khô, nấm khiêu vũ (maitake), rau dền, cải rổ, đậu răng ngựa

Nhóm máu A

Các yếu tố chính gây tăng cân cho nhóm máu A bao gồm:

- Phân hủy protein động vật không hiệu quả
- Chuyển hóa chất béo bão hòa kém
- Mất cân bằng hormone tuyến thượng thận
- Có xu hướng tăng độ nhớt của máu và tế bào
- Sự phát triển quá mức của vi khuẩn

Yếu tố chính trong việc phát triển các đặc điểm của nhóm máu A, sự thích nghi với chế độ ăn dựa trên protein từ thực vật, có thể bắt nguồn từ cuộc đấu tranh sinh tồn rất lâu về trước, khi thời kỳ hoàng kim nhường chỗ cho sự hỗn loạn và bất ổn. Khi nguồn cung cấp thực phẩm dần cạn kiệt, con người mạo hiểm đi xa hơn, tiếp xúc với nhiều hệ sinh vật và động vật mới, khiến họ dám thích nghi và thử nghiệm. Việc trồng trọt và chăn nuôi đã thay đổi mọi thứ. Lần đầu tiên, con người có thể từ bỏ lối sống săn bắn hái lượm và thành lập những cộng đồng ổn định. Qua thời gian, sự thích nghi của nhóm máu A dựa trên nhu cầu sử dụng đầy đủ dinh dưỡng từ các nguồn thực phẩm cung cấp carbohydrate. Những thích nghi sinh học này đến ngày nay vẫn có thể thấy được trong cấu trúc hệ tiêu hóa của nhóm máu A. Bạn thường có lượng enzyme phân hủy tinh bột cao, cho phép tiêu hóa carbohydrate chậm và hiệu quả hơn. Hệ vi sinh vật của bạn cũng phù hợp với chế độ dinh dưỡng từ thực vật.

Ở một số khía cạnh, chế độ ăn uống của bạn gần như trái ngược hoàn toàn với nhóm máu O. Nhóm máu A tiêu hóa thịt đỏ kém, thường không hấp thụ được loại thịt này đúng cách do lượng axit trong dạ dày thấp hơn và thiếu các enzyme phân hủy chất béo, cản trở quá trình trao đổi chất thích hợp. Do hệ tiêu hóa của nhóm máu A được hình thành từ sự thích nghi với lối sống nông nghiệp và dựa trên thực vật, chế độ ăn kiêng giảm cân tối ưu của bạn cần chứa nhiều protein từ ngũ cốc, rau và thực vật.

Trong những năm 1950, người ta quan sát thấy nhóm máu A thường sản sinh ra axit hydrochloric (HCl) trong dạ dày ít hơn để phản ứng với protein từ động vật. Cùng với các enzyme phân giải protein, HCl phân hủy protein thành những phần nhỏ hơn cho đến khi chúng trở thành những khối axit amin tối giản. Không đủ HCl có thể dẫn đến phân hủy protein không hoàn toàn, buộc đường tiêu hóa và hệ miễn dịch phải đối phó với các đại phân tử chưa được tối giản, thường có khả năng gây dị ứng hơn là có lợi cho cơ thể. Nhóm máu O cũng tạo ra mức IAP (Intestinal alkaline phosphate – phosphatase có tính kiềm trong ruột) – một phân tử tham gia vào quá trình tiêu hóa chất béo từ protein động vật – thấp hơn nhiều. Một nghiên cứu đã chỉ ra nhóm máu A có lượng IAP chỉ bằng 1/3 so với nhóm máu B, một nghiên cứu khác cho thấy sự hiện diện của kháng nguyên nhóm máu A trong hệ tiêu hóa có khả năng vô hiệu hóa chức năng của IAP.

Quá trình tiêu hóa không hoàn toàn có thể dẫn đến sự sản sinh các phân tử độc hại và làm tổn hại niêm mạc của mạch máu. Nhiều phân tử độc hại có thể hoạt động như các yếu tố tăng trưởng – các phân tử báo hiệu tế bào để dự trữ năng lượng dưới dạng chất béo. Theo nhiều cách khác nhau, nhóm máu A có đặc điểm chuyển hóa trái ngược hoàn toàn so với nhóm máu O. Trong khi protein từ động vật làm tăng nhanh khối lượng mô hoạt động và thúc đẩy quá trình chuyển hóa ở nhóm máu O, chúng có những tác động khác biệt hoàn toàn đối với nhóm máu A. Có lẽ bạn đã nhận ra khi bạn ăn thịt đỏ, bạn trở nên uể oải và ít năng lượng hơn so với khi ăn protein từ thực vật. Tiêu thụ protein từ động vật cũng có thể khiến máu trở nên đặc và nhớt hơn, làm suy giảm tuần hoàn máu và tăng nguy cơ mắc các bệnh về tim mạch. Nhóm máu O có khả năng chuyển hóa protein động vật thành cơ; nhóm máu A sau cùng chỉ có thể lưu trữ thịt dưới dạng chất béo. Nếu bạn thuộc nhóm máu A và đã quen với việc ăn nhiều thịt trong chế độ ăn hằng ngày, chuyển sang Chế độ Ăn theo Nhóm máu sẽ là một thay đổi ngoạn mục. Ban đầu, bạn sẽ giảm cân khá nhanh nhờ việc loại bỏ những loại thực phẩm không được tiêu hóa tốt.

Một lưu ý quan trọng đối với chế độ ăn chay dành cho nhóm máu A là yêu cầu cần thiết phải tránh các thực phẩm đã qua chế biến và tinh chế, do cơ thể bạn đặc biệt nhạy cảm với những hóa chất có trong các loại thực phẩm kể trên.

Mặc dù bạn có thể ăn một lượng đáng kể các thực phẩm lên men từ sữa, ví dụ như sữa chua – nó có thể có lợi – nhưng xét một cách tổng thể, các sản phẩm từ sữa có thể gây mất cân bằng hệ vi sinh vật. Đó là do đường galactose trong sữa cũng giống với kháng nguyên nhóm máu B. Một lượng lớn galactose trong chế độ ăn sẽ kích thích sự phát triển của các vi khuẩn chuyển hóa galactose, những chủng vi khuẩn phù hợp với nhóm máu B hơn là nhóm máu A. Bên cạnh đó, nhiều thực phẩm từ sữa chứa lượng chất béo bão hòa, có thể gây hại đến tim, dẫn đến béo phì và tiểu đường type 2, những yếu tố quan trọng với nhóm máu A. Tuy vậy, nhiều người nhóm máu A có thể dung nạp tốt sữa đậu nành và những sản phẩm từ sữa đậu, chúng có lợi không chỉ qua việc cung cấp một lượng protein đáng kể mà còn có thể điều hòa đường huyết và bảo vệ niêm mạc động mạch.

Lúa mì có nhiều tác động khác nhau với Chế độ Ăn theo Nhóm máu A. Trong khi một số người nhóm máu A có thể ăn lúa mì, họ phải cẩn thận không để tiêu thụ quá nhiều do nó có thể tăng nguy cơ viêm nhiễm. Nếu bạn đã ăn một lượng lớn lúa mì trước khi bắt đầu Chế độ Ăn theo Nhóm máu, bạn có thể cần tránh hoàn toàn các sản phẩm từ lúa mì trong hai đến ba tuần đầu tiên. Việc này sẽ giúp hệ tiêu hóa của bạn "dễ thở" hơn, tạo điều kiện cho nó được bảo trì và tái tạo. Một khi lớp niêm mạc ruột trở nên vững vàng hơn, bạn sẽ có thể dung nạp một lượng lúa mì hợp lý trong chế độ ăn, miễn là bạn chưa từng được chẩn đoán mắc chứng không dung nạp được gluten. Hội chứng này được một gen độc lập với nhóm máu quy định, do đó nếu bác sĩ của bạn chẩn đoán bạn có vấn đề với gluten, bạn sẽ cần tìm các thực phẩm thay thế.

Nghiên cứu từ những năm 1970 cho thấy nhóm máu A mang xu hướng có máu nhớt (đặc) hơn, một đặc điểm thường được đẩy nhanh hơn do căng thẳng và bệnh tật. Điều này là do nhóm máu A có yếu tố đông máu VIII cao hơn. Yếu tố này đóng vai trò quan trọng để đảm bảo quá trình đông máu hiệu quả, và ngay cả với những trường hợp bình thường, nhóm máu A có yếu tố đông máu VIII cao hơn 30% so với các nhóm máu khác. Điều này cũng có liên quan đến sự khởi nguồn của chứng xơ vữa động mạch do nó góp phần trong quá trình viêm niêm mạc của mạch máu. Chế độ ăn giàu protein từ động vật làm tăng yếu tố đông máu VIII và tăng nguy cơ mắc các bệnh tim mạch. Bên cạnh độ nhớt trong máu cao

hơn, tôi đã tìm ra một xu hướng khác biệt của nhóm máu A, biểu hiện ở sự tăng độ nhớt tế bào. Sử dụng một thiết bị để phân tích cản trở sinh học, chúng tôi đã làm thí nghiệm trên hàng ngàn bệnh nhân đã xác định tỷ lệ nước ở trong và ngoài tế bào. Những người thừa cân ở nhóm máu A luôn có phần trăm nước ở ngoài tế bào (nước ngoại bào) cao hơn so với trong tế bào (nước nội bào). Giá trị tối ưu là 55-60% nước nội bào và 40-45% nước ngoại bào. Một tế bào mất nước sẽ bị rối loạn chức năng. Ví dụ, một tế bào được cấp nước đầy đủ có thể truyền tín hiệu hóa học từ nhân tế bào đến vị trí đích trong khoảng bốn phút. Ở tế bào mất nước, việc này có thể mất vài tiếng đồng hồ. Điều này ảnh hưởng lớn đến quá trình trao đổi chất, trong đó các phản ứng tế bào cần phải nhanh chóng và hiệu quả.

Nhóm máu A nên chú ý các khuyến nghị để giảm căng thẳng trong đời sống hằng ngày. Bên cạnh ảnh hưởng của sự căng thẳng đến độ nhớt của máu, một mối lo ngại khác với người nhóm máu A là khả năng kiểm soát hormone căng thẳng hay còn gọi là cortisol – một trong những hóa chất đóng vai trò quan trọng trong phản ứng chống-trả-hay-bỏ-chạy (khi căng thẳng). Trong số các tác hại khác của nó, nhiều nghiên cứu cho thấy mối liên hệ trực tiếp giữa mức độ cortisol cao và việc tăng cân. Tăng cortisol làm giảm hoạt động của leptin cần thiết trong quá trình điều hòa năng lượng và cảm giác thèm ăn. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng không giống như nhóm máu O, những người có khả năng tăng cortisol đột biến để phản ứng lại với sự căng thẳng, nhóm máu A và B có quá trình tăng cortisol chậm hơn, nhưng sự gia tăng này kéo dài hơn – và đây là đặc điểm có liên quan đến nhiều vấn đề nguy hiểm nhất. Thói quen ngủ kém, làm việc quá sức và môi trường căng thẳng đều góp phần làm mất cân bằng hormone tuyến thượng thận và tăng cân.

Ngoài việc có chế độ ăn đa dạng với các thực phẩm lành mạnh, chất béo tốt cùng với sự cân bằng giữa rau củ và ngũ cốc, nhóm máu A cũng cần lưu ý đến một số thực phẩm có lợi và có hại cho cơ thể. Dưới đây là bảng hướng dẫn nhanh cho bạn:

Thực phẩm cản trở quá trình giảm cân với nhóm máu A

PHÂN HỦY PROTEIN TỪ ĐỘNG VẬT VÀ CHẤT BÉO KHÔNG HIỆU QUẢ	Các loại thịt đỏ (thịt bò, thịt cừu, thịt bê), thịt lợn, nội tạng động vật, động vật giáp xác (tôm hùm, cua), các loại động vật có vỏ, dầu nhiệt đới và công nghiệp, phô mai giàu chất béo
CÓ XU HƯỚNG LÀM TĂNG ĐỘ NHỚT CỦA MÁU VÀ TẾ BÀO	Giấm, cam, các sản phẩm từ sữa bò, rượu mùi chưng cất, phụ gia guar gum
LÀM VI KHUẨN PHÁT TRIỂN QUÁ MỨC	Khoai lang trắng, hạt tiêu đen, đậu hải quân, cam, đậu đỏ, đậu lima, váng sữa

Siêu thực phẩm hỗ trợ quá trình giảm cân cho nhóm máu A

LỰA CHỌN PROTEIN MỘT CÁCH THÔNG MINH	Đậu nành, cá mòi, cá hồng, ốc, các loại đậu đỗ và hạt nhóm máu A dùng được
TĂNG ĐỘ NHỚT CỦA TẾ BÀO	Chanh, nước dứa, việt quất, mâm xôi đen, trà xanh, các loại dầu nhóm máu A dùng được (dầu ô liu, hạt lanh, óc chó)
KIỂM SOÁT VÀ CÂN BẰNG HỆ VI SINH VẬT	Xà lách Escarole, bồ công anh, cải cầu vồng, bông cải xanh rapini, đậu răng ngựa, mận khô, nấm (cây bạch đàn lá bạc)

Nhóm máu B

Các yếu tố chính gây tăng cân cho nhóm máu B bao gồm

- Độ nhạy với lectin
- Rối loạn chức năng thải độc gan
- Xu hướng tăng cường đồng hóa
- Mất cân bằng hệ vi sinh vật

Tôi thường mô tả nhóm máu B là những người có đặc trưng riêng: Bạn có tổng hợp những đặc điểm đôi khi giống với nhóm máu A, nhưng cũng có những lúc có sự độc đáo riêng. Là một người nhóm máu B, bạn có tiềm năng di truyền để phù hợp với điều kiện mỗi trường dễ thay đổi. Không giống nhóm máu A và nhóm máu O, ở hai đầu hoàn toàn trái ngược, nhóm máu B có vị trí khá linh hoạt, có thể thay đổi về cả hai hướng khác nhau. Khả năng biến chuyển

này có lợi với nhóm máu B ở thời kỳ đầu, giúp họ cân bằng giữa cả hai vương quốc động vật và thực vật. Đồng thời, nhiều thách thức xuất hiện khi bạn phải dao động giữa hai thái cực và nhóm máu B có xu hướng nhạy cảm với những điều có thể giúp họ giảm cân. Tuy nhiên, giống như một cây vĩ cầm Stradivarius được chế tác tinh tế và cẩn thận, ở trạng thái khỏe mạnh, nhóm máu B có thể đạt được trạng thái cân bằng hoàn hảo giữa hai thái cực hoàn toàn đối lập.

Nhóm máu B cực kỳ nhạy cảm với lectin, khi tôi nói chuyện với những người nhóm máu B đã có thể giảm cân nhờ Chế độ Ăn theo Nhóm máu, loại bỏ thịt gà khỏi khẩu phần ăn hằng ngày dường như luôn là điều đầu tiên được nhắc đến. Họ cũng thường chia sẻ là họ chưa từng nhận ra thịt gà có thể làm cơ thể tệ đến mức nào cho đến khi họ không ăn thịt gà nữa. Điều này có vẻ khá nghịch lý với những độc giả quan tâm đến sức khỏe vì thịt gà không chỉ phổ biến trong chế độ ăn của nhiều dân tộc trên thế giới mà nó còn được coi là thịt nạc và lành mạnh hơn so với các loại thịt khác. Thật không may, điều này không còn đúng nếu bạn thuộc nhóm máu B.

Lectin trong các thực phẩm như ngô, lúa mì, đậu lăng và lạc cũng có thể cản trở việc giảm cân. Nếu bạn có những thực phẩm này trong chế độ ăn của mình, bạn sẽ phải trải qua một khoảng thời gian khó khăn để giảm cân. Mỗi loại thực phẩm này đều có một dạng lectin khác nhau, nhưng chúng đều ảnh hưởng tới quá trình chuyển hóa hiệu quả, dẫn đến tình trạng mệt mỏi, giữ nước, và giảm mạnh lượng đường sau khi ăn hay còn gọi là hạ đường huyết.

Lý do đằng sau tình trạng này không được giải thích rõ ràng. Chúng ta biết rằng nhiều loại lectin có khả năng xuyên qua niêm mạc dạ dày sẽ đi xuyên qua gan để đến hệ tuần hoàn. Phần thải độc ở gan chứa nhiều galactose và các loại đường giống galactose, có thể bạn còn nhớ, cũng có cấu trúc tương tự với nhóm máu của bạn. Bởi vì gan là cơ quan trao đổi chất chính trong cơ thể, các lectin này có thể dẫn đến các vấn đề về gan, từ đó ảnh hưởng đến nhóm máu B.

Một cơ chế giải thích cho điều này vẫn còn ẩn chứa nhiều điều trái ngược. Nó có liên quan đến quá trình thải độc của gan. Thông thường, các sản phẩm từ quá trình đồng hóa sẽ đi từ ruột đến gan qua tĩnh mạch cửa. Mối lưu thông này có vai trò như một trạm biên giới giữa hai quốc gia do không phải mọi thứ ta đồng hóa từ ruột đều có lợi cho cơ thể, ví dụ như virus và vi khuẩn. Để phân

loại những tác nhân có hại, gan có một đội ngũ nhân viên hải quan còn được gọi là tế bào Kupffer – một loại thực bào đi vòng quanh và nuốt chửng các yếu tố nguy hại từ chế độ ăn. Tuy nhiên, trong một số trường hợp nhất định, những tế bào bảo vệ gan có thể gặp những phản ứng thái quá đối với một số yếu tố gây hại nhưng sau đó lại để hổng một lượng lớn hơn nhiều – giống như một nhân viên hải quan quá chú tâm vào một khách du lịch mang theo nhiều đồ lưu niệm mà lại bỏ qua hẳn một chuyến hàng có chứa thuốc cấm. Bên cạnh những vấn đề hiển nhiên ảnh hưởng tới hệ miễn dịch và chuyển hóa trong cơ thể, một hậu quả thường thấy là mệt mỏi và hạ đường huyết (lượng đường trong máu thấp).

Các bệnh nhân gặp vấn đề hạ đường huyết thường hỏi tôi liệu họ có nên nghe theo lời khuyên tiêu chuẩn: ăn nhiều bữa nhỏ trong ngày để giữ lượng đường trong máu ổn định. Tôi không ủng hộ lời khuyên này vì tôi thấy vấn đề chủ yếu nằm ở bạn ăn gì, chứ không phải bạn ăn vào lúc nào. Một số loại thực phẩm làm giảm lượng đường trong máu – đặc biệt là với nhóm máu B. Khi bạn loại bỏ những loại thực phẩm này và bắt đầu ăn chế độ dinh dưỡng phù hợp với nhóm máu của mình, đường huyết sẽ duy trì ở mức bình thường sau khi ăn. Việc ăn nhiều bữa trong một ngày sẽ cản trở cơ thể tạo ra tín hiệu tự nhiên khi đói và bạn có thể bắt đầu cảm thấy đói xuyên suốt trong ngày, điều này sẽ không thể giúp ích nếu bạn đang muốn giảm cân.

Một vấn đề khác có thể ảnh hưởng đến nhóm máu B liên quan đến việc hấp thụ quá mức các chất dinh dưỡng từ chế độ ăn. Có thể bạn đã quan sát thấy hiện tượng này: Hai người ăn cùng một loại thức ăn; một người tăng cân nhưng người còn lại có thể giữ nguyên số cân nặng hoặc thậm chí còn giảm cân. Điều này không hề đơn giản như lý thuyết giảm cân qua kiểm soát lượng calo! Giờ đây chúng ta đã biết kết quả này có thật và ta có thể biết cả nguyên nhân ẩn sau nữa. Giống như các vấn đề về sức khỏe ngày càng gia tăng, nó bắt nguồn từ hệ vi sinh vật. Chúng ta đã thảo luận nhóm máu có thể có ảnh hưởng lớn đến các loại vi khuẩn đường ruột hay hệ vi sinh vật như thế nào. Mặc dù các nghiên cứu trên hệ vi sinh vật còn khá sơ khai, chúng ta biết rằng một số chủng vi khuẩn ở đường ruột có thể sản sinh enzyme tăng cường quá trình tiêu hóa thực phẩm. Glucosidase là một trong những loại enzyme như vậy, đặc biệt là enzyme alpha-glucosidase. Alpha-glucosidase giúp tiêu hóa tinh bột thành đường đơn. Nhiều chủng vi khuẩn sản sinh alpha-glucosidase, và có vẻ như nhiều chủng trong số này ưa cư trú trong ruột của nhóm máu B.

Tồn tại một lượng lớn alpha-glucosidase trong ruột có nghĩa là bạn thuộc nhóm người hấp thụ quá mức (hyperassimilator) – người có thể chiết xuất các chất dinh dưỡng từ các thành phần trong chế độ ăn mà cơ thể thường không hấp thụ, ví dụ như các tinh bột và chất xơ không tiêu hóa. Người bình thường có thể không chuyển hóa những chất này thành đường (và calo) nhưng người hấp thụ quá mức sẽ chuyển hóa được. Tôi nhận thấy đây là một đặc điểm thường gặp nhất ở nhóm máu B. Tôi cũng tìm ra là khi điều trị các bệnh nhân thừa cân hoặc béo phì thuộc nhóm máu B với các thuốc ức chế men alpha-glucosidase, họ bắt đầu giảm cân nhanh chóng chỉ sau vài ngày gặp rối loạn tiêu hóa (chủ yếu là đầy hơi và chướng bụng).

Trong tất cả các nhóm máu, nhóm máu B có thể được hưởng lợi nhiều nhất từ các sản phẩm từ sữa, đặc biệt là thực phẩm lên men từ sữa. Khá thú vị khi có một số bằng chứng cho thấy váng sữa, một trong những protein có nhiều trong sữa, là một chất ức chế alpha-glucosidase. Váng sữa cũng được cho là một chất hỗ trợ hữu ích cho quá trình tăng cơ và thúc đẩy trao đổi chất qua nhiều nghiên cứu chuyên sâu. Bạn hãy nhớ một số người có thể gặp vấn đề với các sản phẩm từ sữa do thiếu hụt lactase, enzyme cần thiết để tiêu hóa đường từ sữa. Đây là một xu hướng di truyền độc lập với nhóm máu, do đó bạn sẽ phải đối mặt với thách thức này dựa trên những kinh nghiệm cá nhân của bản thân mình.

Thực phẩm cản trở quá trình giảm cân với nhóm máu B

NHẠY CẢM VỚI LECTIN	Thịt gà, ngô, kiều mạch, lúa mì, vừng, rau dền, đậu nành, lúa mạch đen
RỐI LOẠN CHỨC NĂNG THẢI ĐỘC GAN	Đậu lăng, đậu đen, đậu mắt đen, đậu xanh, atisô, lô hội/nha đam
XU HƯỚNG HẤP THỤ QUÁ MỨC	Lạc, cà chua, đậu nành, hạt điều, ngô, bột ngô, tiêu đen, hạt hoa anh túc, đậu cúc, đường maltodextrin, đại hoàng
MẤT CÂN BẰNG HỆ VI SINH VẬT	Cao lương, lạc, đường sucrose, đường dextrose, phụ gia carrageenan, rượu mùi chưng cất, nhựa gôm tràm (gôm arabic/Acacia)

Siêu thực phẩm hỗ trợ quá trình giảm cân cho nhóm máu B

NGĂN CHẶN SỰ NHẠY CẢM VỚI LECTIN	Các sản phẩm lên men từ sữa, phô mai ricotta, nấm sữa kefir, phô mai tươi, phô mai mozzarella, phô mai farmer, phô mai feta, phô mai paneer
XÂY DỰNG KHỐI LƯỢNG MÔ HOẠT ĐỘNG	Cá bơn lưỡi ngựa (halibut), cá tuyết cod, cá thu, cá mòi, thịt cừu, thịt thỏ
CẢI THIỆN CHỨC NĂNG GAN	Cải bẹ xanh, rau dền, trà xanh, trà rễ cam thảo, củ cải vàng, bột cà ri, củ gừng
GIẢM XU HƯỚNG HẤP THỤ QUÁ MỨC	Các loại nấm (nấm mỡ trắng, nấm kim châm, nấm khiêu vũ), váng sữa, việt quất, cải Brussels bao tử, quả mâm xôi đen, nho
CÂN BẰNG HỆ VI SINH VẬT	Men bia, rỉ mật, bắp cải

Nhóm máu AB

Các yếu tố chính gây tăng cân ở nhóm máu AB bao gồm:

- Sự phát triển quá mức của vi khuẩn/loạn khuẩn
- Tín hiệu tế bào có vấn đề
- Sự căng thẳng
- Sự nhạy cảm với lectin

Vương triều Habsburg có một phương châm sống thú vị có thể áp dụng với sự chuyển hóa của nhóm máu AB: "Hãy để chiến tranh cho những người khác lo! Còn bạn, người Áo hạnh phúc ơi, hãy kết hôn đi." Khi nói đến việc tăng cân, nhóm máu AB phản ánh cuộc hôn nhân giữa gen A và gen B, một liên minh hài hòa cung cấp những lợi ích mới và một số vấn đề không mong muốn. Tôi hình dung nhóm máu B như những gì Charles Forte từng gọi là "vùng trung gian được loại trừ". Bất kỳ đặc điểm nào của nhóm máu A và nhóm máu B sẽ có thể ít nhiều đúng – hoặc đối ngược hoàn toàn với nhóm máu AB.

Ví dụ, nhóm máu AB có chút thích nghi với protein thực vật từ nhóm máu A, cùng với sự thích nghi ít nhiều của nhóm máu B với các loại thịt. Vì thế, từ góc nhìn về chức năng, rất khó có thể mô tả đặc trưng của nhóm máu AB. Một ví dụ khác: Nữ giới thuộc nhóm máu AB cao hơn so với trung bình nhưng nam giới nhóm máu AB

lại thấp hơn so với trung bình. Xét sự hiếm có của nhóm máu này, chỉ chiếm khoảng 2-3% tổng dân số, và bạn sẽ hiểu tại sao tôi thường gọi đây là nhóm máu của sự "bí ẩn".

Hãy bắt đầu với những gì chúng ta đã biết. Nhóm máu AB có cả kháng nguyên A, kháng nguyên B và không có kháng thể nhóm máu. Có cả hai loại kháng nguyên và không có kháng thể khiến các loại thực phẩm tương tự nhóm máu A, nhóm máu B và cả các vi khuẩn thường được dung nạp tốt, mặc dù đôi khi có thể là lỗi không mong muốn. Sự dung nạp này có thể dẫn đến các vấn đề về sự phát triển quá mức của vi khuẩn và mất cân bằng điều hòa vi khuẩn hay còn gọi là loạn khuẩn. Đôi khi, nó có thể nghiêm trọng đến mức làm các quần thể vi sinh vật trong ruột già, nơi thường chứa nhiều vi khuẩn, tràn lên vùng thượng lưu của ruột non, nơi đáng ra là môi trường vô trùng. Điều này tạo ra một tình trạng gọi là tăng trưởng vi khuẩn đường ruột non (small intestinal bacterial overgrowth – SIBO), khá phổ biến, đặc biệt với nhóm máu AB.

SIBO không khó để chẩn đoán. Một phương pháp kiểm tra đơn giản là xét nghiệm mức hydro cao trong hơi thở. Chúng tôi sẽ cho bệnh nhân một chút đường, còn gọi là đường lactulose, và đo lượng hydro trong hơi thở sau bốn tiếng. Mức hydro cao ở giai đoạn đầu cho thấy quá trình lên men ở phần trên đường tiêu hóa, trong khi đó, kết quả thí nghiệm dương tính trong các giai đoạn sau nthể hiện quá trình lên men ở phần giữa đến phần dưới đường tiêu hóa. Bất cứ nơi nào có quá trình lên men cũng có nghĩa nơi đó có rất nhiều vi khuẩn.

Một cách nhanh chóng giúp nhóm máu AB giảm cân hiệu quả là đối phó với SIBO. Có ba cách tiếp cận cơ bản: giảm thiểu nguồn thức ăn không tiêu hoặc kém hấp thụ trong ruột; xây dựng lại hệ sinh vật đường ruột; và (cách tiếp cận tôi không thích nhất) là loại bỏ mọi thứ và để cơ thể tự sắp xếp lại, điều không bao giờ thực sự thành công.

Căng thẳng có ảnh hưởng lớn đến hoạt động chuyển hóa bình thường của nhóm máu AB. Không giống với nhóm máu A và B, những người thường gặp vấn đề loại bỏ cortisol, nhóm máu AB thường gặp căng thẳng tương tự như nhóm máu O, phản ứng với áp lực bằng cách tăng cường chuyển hóa dopamine thành norepinephrine. Norepinephrine là một phần của phản ứng chống-trả-hay-bỏ chạy, do đó chúng ta thường nghĩ về nó với chức năng của não bộ và hệ thần kinh. Tuy nhiên, một lượng lớn norpinephrine cũng được sản sinh ở đường ruột, và nhiều nghiên

cứu đã chỉ ra rằng nó có thể khuyến khích sự phát triển của nhiều vi sinh vật khác nhau trong ruột, bao gồm vi khuẩn gây loét *Helicobacter pylori.*

Nhiều lectin có thể ảnh hưởng đến quá trình trao đổi chất ở nhóm máu A và B cũng dẫn đến các vấn đề tương tự ở nhóm máu AB, mặc dù một lần nữa ở đây chúng ta thấy quy luật bài trừ trung gian: Đậu nành có chứa lectin gây hại với nhóm máu B nhưng lại chứa lectin có lợi với nhóm máu A. Trong trường hợp này, nhóm máu AB hoạt động giống nhóm máu A. Ngô có tác dụng trung tính với nhóm máu A nhưng lại chứa lectin có hại với nhóm máu B. Do vậy, nhóm máu AB lại gặp phản ứng giống nhóm máu B.

Tuy nhiên, nhóm máu AB có những lợi ích khác. Do hệ miễn dịch của bạn không chứa các kháng nguyên chống nhóm máu, nó phải dựa vào các phương pháp khác để hoạt động. Hầu hết thời gian, cơ thể bạn phụ thuộc vào các quần thể tế bào lympho hiệu quả (tế bào bạch cầu) hay còn gọi là tế bào tiêu diệt tự nhiên. Việc giữ cho các tế bào tiêu diệt luôn tràn đầy năng lượng là một cách tốt để kiểm soát khả năng chịu đựng vốn có của nhóm máu AB (để các tế bào ngoại lai không bị phát hiện) và xây dựng một hệ thống miễn dịch hiệu quả hơn.

Một lợi ích khác đối với việc trao đổi chất của nhóm máu AB nằm ở một trong những phân tử có lẽ là nhỏ nhất trong cơ thể, một hóa chất gọi là nitric oxide (NO), chúng xuất hiện và biến mất ở các mô tế bào, nhanh chóng đến mức tầm quan trọng về mặt sinh học của nó chỉ được phát hiện ở những năm đầu 1990. NO tham gia vào nhiều quá trình sinh lý và bệnh tật đến mức có lẽ phải cần cả phần nửa sau của cuốn sách để giải thích tất cả. Nó ảnh hưởng mạnh mẽ đến hệ miễn dịch, hệ thần kinh và hệ tuần hoàn. Đối với chủ đề chúng ta đang bàn luận, NO tham gia vào quá trình trao đổi thông tin giữa các hệ thống khác nhau trong cơ thể. Nhóm máu AB dường như có sự kiểm soát NO khá tốt và tác động của nó có thể được tối ưu hóa một cách dễ dàng qua chế độ ăn. Mối liên hệ này là kết quả của sự liên kết giữa gen ABO và gen quy định sự điều hòa axit amin arginine, là một phần của chu kỳ sản sinh phân tử NO. Các nghiên cứu cho thấy trẻ sơ sinh nhóm máu AB sử dụng NO như một liệu pháp để tăng lưu lượng máu dường như cần lượng NO ít hơn so với trẻ thuộc nhóm máu khác.

Thực phẩm cản trở quá trình giảm cân với nhóm máu AB

SỰ NHẠY CẢM VỚI LECTIN	Thịt gà, ngô, cá tuyết Haddock, cá bơn, đậu tây, đậu xanh, đậu garbanzos, vừng, hạt hướng dương, đậu lima, đậu đen, đậu răng ngựa, đậu mắt đen, kiều mạch
XU HƯỚNG PHÁT TRIỂN QUÁ MỨC	Cam, phô mai Camembert, chuối, rượu mùi chưng cất, đường dextrose, đường sucrose, đường fructose, bột ngô, cọ sago, đậu đỏ adzuki, củ cải, đại hoàng, cao lương, atisô Jerusalem
MẤT CÂN BẰNG CĂNG THẲNG/MIỄN DỊCH	Cao lương, đường sucrose, đường dextrose, phụ gia carrageenan, rượu mùi chưng cất, nhựa gôm tràm (gôm arabic/Acacia), cà phê, chất tạo ngọt Aspartame, thịt lợn

Siêu thực phẩm hỗ trợ quá trình giảm cân cho nhóm máu AB

NGĂN CHẶN SỰ NHẠY CẢM VỚI LECTIN	Sữa chua, phô mai feta, phô mai farmer (farmer cheese), phô mai morazella
XÂY DỰNG KHỐI MÔ CƠ HOẠT ĐỘNG	Gà tây, cá tuyết, trứng (gà), cá ngừ, cá hồi, cá mòi, cá mú, đậu phụ

CẢI THIỆN TÍN HIỆU TẾ BÀO	Dưa hấu, bột cà ri, sung, tỏi, hành tây, nam việt quất, trà xanh, cà tím, quả anh đào, mận, dầu ô liu, lạc, óc chó, dầu óc chó, mâm xôi đen
CÂN BẰNG HỆ VI SINH VẬT	Các loại nấm (nấm mỡ trắng, nấm kim châm, nấm khiêu vũ), tương đậu nành (miso), bắp cải, nấm sữa kefir, rau dền, bồ công anh, cải xoong, men bia

Mỗi nhóm máu có những phản ứng riêng với các loại thực phẩm nhất định. Ở chương sau, bạn sẽ tìm thấy các hướng dẫn cụ thể cho từng loại thức ăn cũng như các khuyến nghị về việc tập thể dục và sử dụng thực phẩm chức năng. Sau khi đã làm quen với Chế độ Ăn theo Nhóm máu của mình, hãy lật đến Chương 9 để bắt đầu lộ trình giảm cân với Thử thách Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong 10 ngày.

4

Các giải pháp từ nhóm máu: trước khi bạn bắt đầu

Chế độ Ăn theo Nhóm máu cho phép bạn tập trung hoàn toàn vào sức khỏe và các thông tin dinh dưỡng tương ứng với hồ sơ sinh học của chính bạn. Sau khi được trang bị những thông tin này, giờ đây bạn sẽ có thể đưa ra các lựa chọn về chế độ ăn, tập thể dục và sức khỏe nói chung dựa trên những thế mạnh tự nhiên bên trong cơ thể bạn.

Vì vậy, hãy sẵn sàng bắt đầu hành trình này nhé. Dưới đây là một số bước căn bản cần làm trước khi bạn bắt đầu áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

1. Tìm nhóm máu của bạn.

2. Nếu bạn muốn biết thêm thông tin hỗ trợ cho bạn, hãy tìm hiểu trạng thái xuất tiết của nhóm máu.

3. Viết ra các mục tiêu chính của bạn trước khi bắt đầu Chế độ Ăn theo Nhóm máu và chỉ rõ cách bạn có thể đánh giá mức độ thành công sau đó. Ví dụ:

Giảm cân

Duy trì mức đường huyết bình thường

Giảm cholesterol

Giảm triglycerides

Duy trì huyết áp bình thường

Giảm dị ứng hoặc các triệu chứng dị ứng

Giảm các triệu chứng hen suyễn

Tăng cường năng lượng

Đảm bảo giấc ngủ tốt hơn

Giảm các cơn đau mãn tính

Tăng cường sức mạnh cơ bắp

Giảm các triệu chứng cảm lạnh và cúm theo mùa

Giảm đầy hơi và khó tiêu

4. Kiểm tra điểm khởi đầu của bạn qua các phép đo cơ bản: Đo chỉ số BMI và số đo vòng eo của bạn, ghi lại số cân nặng trước khi bạn bắt đầu (xem Chương 3). Nếu bạn mắc các bệnh mãn tính, đây là thời điểm thích hợp để ghi lại tình trạng hiện tại, bao gồm cả các chỉ số xét nghiệm máu.

Chế độ Ăn theo Nhóm máu không phải là thuốc chữa bách bệnh, nhưng là một phương pháp để khôi phục chức năng bảo vệ tự nhiên của hệ miễn dịch, thiết lập lại hệ thống trao đổi chất và loại bỏ các lectin ngưng kết nguy hiểm. Đó là cách tốt nhất bạn có thể làm để ngăn chặn sự suy giảm nhanh chóng của các tế bào dẫn đến tình trạng lão hóa. Và nếu như bạn có các bệnh trong cơ thể, chế độ dinh dưỡng này có thể tạo nên những thay đổi đáng kể. Phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng của bất kì căn bệnh nào và khả năng tuân thủ theo kế hoạch, mỗi người đều nhận ra những lợi ích khác nhau. Đó là kinh nghiệm của tôi cũng như của các đồng nghiệp làm việc với bệnh nhân ở mọi lứa tuổi, với nhiều mặt bệnh trên khắp thế giới. Điều này hoàn toàn hợp lý theo góc nhìn khoa học.

Trong chương này, tôi sẽ giới thiệu cho các bạn những yếu tố chính được tìm thấy trong Kế hoạch Dinh dưỡng theo Nhóm máu. Đó là:

- Chế độ Ăn theo Nhóm máu
- Những lời khuyên bổ sung
- Mối liên hệ giữa căng thẳng và tập thể dục
- Câu hỏi về tính cách

Sau khi bạn đọc chương này và xem qua Chế độ Dinh dưỡng theo Nhóm máu, tôi khuyên bạn nên đọc Phần 3 để có bức tranh đầy đủ hơn về sức khỏe và các tác động y tế mà kế hoạch này có thể mang lại cho bạn.

CHẾ ĐỘ ĂN THEO NHÓM MÁU

Chế độ Ăn theo Nhóm máu giúp bạn phục hồi nhịp điệu di truyền tự nhiên. Nền tảng của nó đã được xây dựng từ hàng ngàn năm trước. Có lẽ nếu chúng ta tiếp tục tuân theo những bản năng sinh học, loài người hiện đại có thể đã thay đổi theo một chiều hướng rất khác. Tuy nhiên, tính đa dạng của con người, cùng với sự phát triển vượt bậc của công nghệ đã thay đổi tất cả.

Như chúng ta đã biết, nhờ vào những lợi thế của cơ thể chống lại nhiễm trùng, hầu hết loài người ở thời sơ khai là những người thuộc nhóm săn bắn-hái lượm nhóm máu O. Chế độ ăn của họ gồm thịt động vật, côn trùng, quả mọng, rễ và lá cây. Lựa chọn thực phẩm trở nên đa dạng hơn sau khi con người học cách chăn nuôi và trồng trọt. Nhưng đó không phải là một quá trình suôn sẻ và tuần tự dễ dàng, vì không phải xã hội nào cũng có thể thích ứng tốt với sự thay đổi này.

Ở nhiều xã hội thuộc nhóm máu O thời kỳ ban đầu, ví dụ như những người da đỏ ở Thung lũng Missouri, sự thay đổi từ chế độ ăn thịt sang chế độ ăn thuần nông đi kèm với những thay đổi về hình thái hộp sọ và sự xuất hiện sơ khai của sâu răng. Hệ thống cơ thể họ đơn giản là không phù hợp với những thực phẩm mới. Ở các xã hội khác, sự thay đổi từ chế độ ăn Thời kỳ Đồ đá Cũ (Paleolithic) sang chế độ ăn Thời kỳ Đồ đá Mới (Neolithic) dường như có ảnh hưởng đến hình dáng cơ thể ngắn hơn và mật độ xương thấp hơn.

Mặc dù vậy, trong một khoảng thời gian dài, chế độ ăn nông nghiệp truyền thống cung cấp nhiều chất dinh dưỡng, giúp cơ thể tránh bị suy dinh dưỡng và có thể hỗ trợ cho các quần thể lớn. Điều này dần thay đổi sau những tiến bộ trong kỹ thuật nông nghiệp và chế biến, tạo nên những thực phẩm ngày càng tinh chế hơn so với trạng thái tự nhiên. Ví dụ, tinh chế gạo với các kỹ thuật xay xát mới ở châu Á trong Thế kỷ 20 đã gây ra đại dịch beriberi, một chứng bệnh do sự thiếu hụt thiamine gây ra, cướp đi sinh mạng của hàng triệu người.

Một ví dụ gần đây hơn là sự thay đổi từ bú sữa mẹ sang bú bình ở các nước đang phát triển. Việc phụ thuộc vào các loại sữa công

thức có độ tinh chế cao là nguyên nhân gây ra nhiều tình trạng suy dinh dưỡng, tiêu chảy và giảm các yếu tố miễn dịch tự nhiênm, thường được truyền qua sữa mẹ, cho trẻ sơ sinh.

Ngày nay, chúng ta có thể công nhận rằng những thực phẩm ta ăn vào có ảnh hưởng trực tiếp đến tình trạng sức khỏe và tinh thần nói chung. Nhưng những thông tin về dinh dưỡng có thể còn nhiều điều khó hiểu và chứa nhiều nghịch lý, tạo nên một bãi mìn ẩn giấu đầy mối lo ngại với người tiêu dùng có ý thức về sức khỏe.

Làm cách nào để chúng ta lựa chọn khuyến nghị nào hữu ích để tuân theo? Và chế độ dinh dưỡng thế nào là phù hợp? Sự thật là chúng ta không thể tự chọn chế độ dinh dưỡng phù hợp, cũng giống như lựa chọn màu tóc hay giới tính. Nó đã được quyết định từ hàng ngàn năm trước.

Không nghi ngờ gì nữa, phần lớn sự nhiễu loạn thông tin là kết quả của cách tiếp cận chế-độ-ăn-kiêng-phù-hợp-với-mọi-đối-tượng mà tôi đã đề cập trước đó. Mặc dù chúng ta đã thấy tận mắt việc một số người có phản hồi tốt với chế độ ăn kiêng nhất định trong khi những người khác có thể không phù hợp, chúng tôi chưa từng đưa ra cam kết – về mặt khoa học hay dinh dưỡng – sẽ nghiên cứu sự khác biệt của từng quần thể hay cá thể, để giải thích các phản hồi khác nhau với một chế độ dinh dưỡng. Chúng ta đã quá bận tâm để tìm hiểu đặc tính của từng loại thức ăn mà thất bại trong việc xét đặc điểm của từng cá thể con người.

Chế độ Dinh dưỡng theo Nhóm máu có hiệu quả vì bạn có thể tuân theo kế hoạch chi tiết với chế độ ăn uống rõ ràng, hợp lý, dựa trên khoa học và có gắn bó mật thiết với hồ sơ di truyền và tế bào sinh học của bạn.

Mỗi Chế độ Dinh dưỡng theo Nhóm máu bao gồm mười hai nhóm thực phẩm:

- Thịt và gia cầm
- Hải sản
- Thực phẩm từ sữa và trứng
- Dầu thực vật và chất béo
- Hạt và quả kiên
- Đậu và đỗ

- Lương thực và ngũ cốc
- Rau củ
- Hoa quả
- Đồ uống, trà và cà phê
- Các loại thảo mộc và gia vị
- Gia vị, chất làm ngọt và phụ gia

Mỗi một nhóm này được chia thành ba loại: thực phẩm có lợi, trung tính và nên tránh. Hãy nghĩ về các danh các mục này như sau:

- **THỰC PHẨM CÓ LỢI** có tác dụng như một loại thuốc, giúp cải thiện sức khỏe và bảo vệ khỏi bệnh tật.
- **THỰC PHẨM TRUNG TÍNH**, như tên gọi của nó, có tác dụng trung tính, đơn thuần cung cấp chất dinh dưỡng đa lượng và năng lượng.
- **THỰC PHẨM NÊN TRÁNH** có thể gây rối loạn và tăng nguy cơ mắc bệnh dựa trên những điểm khác biệt giữa các nhóm máu.

Có nhiều loại thực phẩm đa dạng trong mỗi chế độ ăn, vì vậy đừng lo lắng quá nhiều về những giới hạn mà chế độ ăn này đặt ra cho bạn. Nếu có thể, hãy ưu tiên các thực phẩm có lợi hơn là thực phẩm trung tính. Tuy nhiên, bạn có thể thoải mái thưởng thức các thực phẩm trung tính phù hợp; chúng không gây hại và cũng có chứa các chất dinh dưỡng cần thiết cho một chế độ ăn uống cân bằng.

Ở đầu mỗi danh mục thực phẩm, bạn sẽ thấy một bảng giống như sau:

Nhóm máu O		Khẩu Phần Mỗi Tuần * Chủng Tộc		
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
Tất cả các loại hải sản	113-170 g	Ăn 1-4 lần	Ăn 3-5 lần	Ăn 4-6 lần

Các gợi ý dựa theo chủng tộc không mang tính bắt buộc. Mục đích của tôi là trình bày để bạn có thể điều chỉnh chế độ ăn uống một cách tối ưu hơn, dựa theo những gì đã biết về tổ tiên của bạn. Mặc dù những người thuộc các chủng tộc và văn hóa khác nhau có thể

có cùng nhóm máu, họ cũng có những khác biệt về địa lý và văn hóa. Ví dụ, nhiều người gốc Á không tiếp xúc nhiều với các sản phẩm từ sữa hoặc có thể không có gen sản sinh enzyme cần thiết cho quá trình tiêu hóa sữa. Do đó, họ có thể cần phối hợp các sản phẩm từ sữa vào chế độ ăn một cách chậm hơn để tạo điều kiện cho cơ thể thích nghi dần dần. Các khẩu phần cũng không mang tính cố định: Nếu bạn có thân hình cao lớn, vạm vỡ, bạn có thể cần khẩu phần ăn lớn hơn. Tương tự, với những người có thân hình tương đối bé nhỏ sẽ cần khẩu phần ăn nhỏ hơn. Hãy sử dụng những thông tin bổ sung này theo cách phù hợp với bản thân; bạn có thể bỏ qua nếu thấy không hữu ích. Trong bất cứ trường hợp nào, hãy cố gắng xây dựng chế độ ăn cho riêng mình dựa trên mỗi khẩu phần ăn.

Đối với mỗi Chế độ Ăn theo Nhóm máu, bạn sẽ tìm thấy ba thực đơn gợi ý và một số công thức nấu ăn để cho bạn ý tưởng về cách đưa chế độ dinh dưỡng này vào cuộc sống. Mỗi nhóm máu có những phản ứng riêng với một số loại thức ăn. Ở những tuần đầu tiên, bạn có thể sẽ cần thử nghiệm với những hướng dẫn trong cuốn sách này.

Nghệ sĩ dương cầm Liberace đã từng nói rằng: "Quá nhiều điều tốt đẹp hẳn sẽ đem đến một kết quả tuyệt vời." Tuy vậy, điều này có thể không đúng với Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Tôi đã thấy nhiều người cho rằng cách tiếp cận tốt nhất là ăn thật nhiều các thực phẩm có lợi. Mặc dù điều này có thể chấp nhận được trong khoảng thời gian đầu, chế độ dinh dưỡng hợp lý cũng bao gồm một lượng vừa đủ các thực phẩm trung tính giàu dinh dưỡng. Cách tiếp cận tốt nhất là loại bỏ hoàn toàn các thực phẩm nên tránh, cũng như giảm dần thực phẩm trung tính mà bạn có thể thay thế bằng các lựa chọn có lợi hơn. Điều này sẽ mang đến cho bạn một chế độ dinh dưỡng cân bằng và phương pháp giảm cân lành mạnh.

VAI TRÒ CỦA THỰC PHẨM BỔ SUNG

Chế độ Ăn theo Nhóm máu cũng bao gồm các khuyến nghị về vitamin, khoáng chất và thảo dược có thể bổ trợ cho chế độ ăn của bạn. Đây cũng là một lĩnh vực vẫn còn nhiều thông tin nhiễu loạn và sai lệch. Sử dụng thực phẩm bổ sung tương đối phổ biến trong đời sống ngày nay. Thật khó để không bị thu hút bởi vô số thực phẩm chức năng được bày bán rộng rãi ở các nhà thuốc và quảng cáo trên mạng. Trong khi có rất nhiều công ty sản xuất thực phẩm chức năng chú tâm đến đạo đức kinh doanh, trên thị trường vẫn còn nhiều nhà sản xuất làm mọi cách để cắt giảm chi phí, bao gồm cả việc sử dụng nguyên liệu kém chất lượng. Một sản phẩm có giá

cao đến từ một nhà sản xuất đáng tin cậy có thể không hấp dẫn với người dùng bằng sản phẩm giá rẻ hơn trên mạng Internet, nhưng hãy yên tâm rằng có nhiều yếu tố ẩn sau giá cả của một sản phẩm, chẳng hạn như xét nghiệm vi sinh vật, nghiên cứu độ ổn định và các nguyên liệu đạt tiêu chuẩn. Hãy cẩn thận với những thực phẩm bổ sung được quảng cáo là phương thuốc thần kỳ có thể chữa bách bệnh. Quảng cáo thực phẩm chức năng như thuốc chữa bệnh viêm khớp, bệnh tim, suy giảm trí nhớ, ung thư và các bệnh mãn tính nghiêm trọng khác không chỉ là hành vi đi ngược đạo đức mà còn là phạm pháp. Theo góc nhìn của tôi, khi được sử dụng một cách thông minh và cá nhân hóa, tương tự như chế độ ăn của bạn, thực phẩm bổ sung có thể góp phần tạo ra một lối sống lành mạnh. Giống như thức ăn, các chất bổ sung dinh dưỡng không phải lúc nào cũng có tác dụng như nhau đối với tất cả mọi người. Mỗi vitamin, khoáng chất và thảo mộc đều đóng một vai trò nhất định trong cơ thể bạn.

Bạn có thể chưa từng nghe tới thuật ngữ *phytochemical*, hay hóa thực vật. Khoa học hiện đại đã phát hiện ra nhiều phytochemical, được tìm thấy trong thảo mộc hoặc cỏ dại, là nguồn cung cấp các hợp chất sinh học có nồng độ cao. Nhiều phytochemical – mà tôi hay gọi là thực phẩm cô đặc – đóng vai trò như chất chống oxy hóa và một số chất còn có hiệu quả hơn gấp nhiều lần so với các vitamin. Điều thú vị là không giống như vitamin, phytochemical chống oxy hóa có mức độ chuyên biệt khá cao (chúng ưa thích một số mô nhất định). Ví dụ, cây kế sữa (milk thistle – *Silybum marianum)* và nghệ *(Curcuma longa)* đều có khả năng chống oxy hóa hơn hàng trăm lần so với vitamin E, và chúng hoạt động mạnh trên các mô ở gan. Các thảo dược này rất có lợi đối với các rối loạn như viêm gan và xơ gan. Sức khỏe của vi khuẩn đường ruột cũng có thể được tăng cường nhờ prebiotics và probiotics (các vi sinh vật hữu ích trong đường ruột), có trong thực phẩm và một số hóa thực vật – đặc biệt là những sản phẩm phù hợp với nhóm máu của bạn.

Bổ sung các vitamin, khoáng chất và phytochemical sẽ làm hoàn thiện chế độ dinh dưỡng dành riêng cho bạn.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA CĂNG THẲNG VÀ TẬP THỂ DỤC

Không chỉ thực phẩm bạn ăn hằng ngày quyết định sức khỏe của bạn. Cách cơ thể bạn sử dụng các chất dinh dưỡng cũng có thể ảnh hưởng tốt hay xấu đến tình trạng sức khỏe. Đó là khi cơ thể phải đối mặt với căng thẳng. Khái niệm căng thẳng rất nổi bật trong xã hội hiện đại. Chúng ta thường nghe mọi người than phiền: "Tôi

căng thẳng quá" hay "Vấn đề của tôi là gặp quá nhiều căng thẳng". Sự thật là căng thẳng quá mức có liên quan đến nhiều bệnh tật. Tuy nhiên, ít người nhận ra rằng không phải sự căng thẳng mà chính cách chúng ta phản ứng lại với căng thẳng từ môi trường làm suy giảm hệ thống miễn dịch của chúng ta và dẫn đến các bệnh tật. Từ khi loài người mới hình thành, chúng ta vẫn phản ứng lại với căng thẳng theo một cách giống nhau. Nó được gây ra bởi một phản ứng hóa học tự nhiên khi cơ thể nhận thấy sự nguy hiểm. Cách tốt nhất để giải thích phản ứng này là hình dung cách cơ thể phản ứng lại với căng thẳng.

Hãy thử tưởng tượng: Bạn là một người sống trong xã hội săn bắn-hái lượm. Màn đêm buông xuống, bạn đang tận hưởng giấc ngủ an lành. Đột nhiên, một con vật to lớn xuất hiện. Liệu bạn có muốn nhanh tay với lấy vũ khí và cố gắng chiến đấu? Hay bạn sẽ quay đi và chạy thật nhanh để bảo vệ mạng sống của mình?

Phản ứng của cơ thể với sự căng thẳng đã được phát triển và hoàn thiện qua hàng ngàn năm. Đó là một phản xạ bản năng, cơ chế sinh tồn của loài người chúng ta để đối phó với các tình huống nguy hiểm chết người. Khi cơ thể cảm nhận bất kỳ sự nguy hiểm nào, chúng ta sẽ khởi động phản ứng chống-trả-hay- bỏ-chạy. Chúng ta sẽ đương đầu với khó khăn hoặc chạy trốn khỏi nó – về cả mặt tinh thần hay thể chất.

Bây giờ hãy tưởng tượng một tình huống khác: Bạn đang bận rộn làm việc trong văn phòng ở công ty kinh doanh cổ phiếu. Điện thoại đổ chuông liên tục, đồng nghiệp của bạn trì trệ và không hề nhiệt tình giúp đỡ, ngày càng nhiều việc đổ xuống đầu bạn. Cuối cùng, như một giọt nước tràn ly, bạn vừa thấy thông báo rằng tuần tới sẽ có một vài nhân viên bị đuổi việc.

Tình huống đầu tiên nêu bật phản ứng của con người thời nguyên thủy với căng thẳng. Nó được tạo ra bởi một lượng lớn các chất hóa học còn gọi là catecholamine, khiến tuyến thượng thận hoạt động mạnh hơn bình thường. Nhịp tim của bạn tăng nhanh.

Lượng oxy lớn tràn vào hai lá phổi để tiếp nhiên liệu đến các cơ bắp của bạn. Lượng đường trong máu tăng vọt để cung cấp thêm năng lượng cho cơ thể. Hệ tiêu hóa hoạt động chậm lại. Mồ hôi đổ khắp cơ thể. Tất cả những phản ứng sinh học này xảy ra trong tức khắc sau khi cơ thể được kích hoạt bởi căng thẳng. Chúng chuẩn bị cho bạn – tương tự như cách nó chuẩn bị cho người xưa chống trả hay bỏ chạy khi gặp thú dữ. Sự thay đổi dữ dội về mặt sinh học giúp cơ thể phản ứng ngay lập tức với nguy hiểm. Tuy nhiên,

giống như một cơn lốc xoáy, nó vụt qua rất nhanh. Điều này tốt vì những phản ứng đó không có lợi về mặt lâu dài.

Khi nguy hiểm qua đi, cơ thể bạn bắt đầu thay đổi trở lại. Bạn trở nên bình tĩnh hơn và tự hồi phục sau khi cơ thể sản sinh rất nhiều nội tiết tố. Và khi đó, nếu nguyên nhân gây ra căng thẳng đã không còn, tất cả những phản ứng này biến mất và mọi thứ bình thường trở lại, hòa hợp với hệ thống phức tạp của cơ thể. Nếu tác nhân gây ra căng thẳng vẫn chưa được giải quyết, khả năng đối phó với căng thẳng của cơ thể sẽ dần cạn kiệt và các hệ thống trong cơ thể cuối cùng sẽ ngừng hoạt động.

Tình huống thứ hai lại hoàn toàn khác, bởi nó liên quan đến căng thẳng kéo dài. Không giống như cơn sóng ào ạt gây ra phản ứng chống-trả-hay-bỏ-chạy, loại căng thẳng này ở mức độ thấp hơn nhưng dai dẳng. Đây là căng thẳng thường gặp ở xã hội hiện đại, và nó tạo ra một phản ứng hóa học khác. Không giống như phản ứng chống-trả-hay-bỏ-chạy ở thời tiền sử sản sinh một lượng lớn catecholamine, loại căng thẳng thứ hai này tạo nên phản ứng hóa học chậm hơn và xoay quanh hormone cortisol. Hormone này được tiết ra từ tuyến thượng thận theo chu kỳ tự nhiên và có liên quan đến đồng hồ sinh học của cơ thể (nhịp sinh học). Trong những tình huống căng thẳng, cortisol kích thích sự hình thành glucose từ glycogen dự trữ trong gan. Cortisol cũng ngăn chặn sự lưu chuyển của glucose vào các tế bào. Tất cả điều này có nghĩa là với mức cortisol cao, bạn sẽ có khá nhiều glucose tự do vận chuyển trong máu. Điều này sẽ có lợi khi bạn phải chạy thoát khỏi một con sư tử đang đói khát. Thế nhưng nó lại không hẳn là giải pháp tốt nhất khi phải đối mặt với căng thẳng trong cuộc sống hằng ngày.

Không giống như tổ tiên của chúng ta, những người phải đối mặt với những căng thẳng đột ngột, chẳng hạn như mối đe dọa từ những kẻ săn mồi hay nạn đói, giờ đây chúng ta đang sống trong môi trường áp lực cao với nhịp sống nhanh, thường tạo ra những căng thẳng kéo dài. Mặc dù có thể sự căng thẳng ở xã hội hiện đại ít nghiêm trọng hơn so với tổ tiên của chúng ta, việc căng thẳng liên tục dai dẳng tạo nên những hậu quả tệ hơn xưa nhiều. Các chuyên gia thường nhận định rằng sự căng thẳng ở xã hội hiện đại và các bệnh có liên quan đến cơ thể, tâm trí và tinh thần đều bị ảnh hưởng bởi tác động của nền văn hóa công nghiệp và lối sống đi ngược lại với tự nhiên.

Vậy hậu quả là gì? Các bệnh liên quan đến căng thẳng tạo nên 50-80% các bệnh ở xã hội hiện đại. Chúng ta biết sức khỏe tinh

thần có ảnh hưởng mạnh mẽ đến thể chất và ngược lại. Phạm vi của những ảnh hưởng qua lại này vẫn đang được nghiên cứu sâu hơn. Sự căng thẳng và mối liên hệ giữa tinh thần – thể chất có thể làm một số bệnh trở nên trầm trọng hơn, bao gồm loét dạ dày, tăng huyết áp, bệnh tim, đau nửa đầu, viêm khớp và các bệnh viêm khác, hen suyễn và các bệnh về đường hô hấp khác, mất ngủ và các chứng rối loạn giấc ngủ khác, chán ăn và các chứng rối loạn ăn uống khác, cũng như một loạt các vấn đề về da từ phát ban đến herpes hay từ bệnh chàm đến vẩy nến. Căng thẳng có thể gây hại đến hệ miễn dịch, khiến cơ thể có nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng cơ hội.

Phản ứng của cơ thể với căng thẳng có mối liên quan mật thiết đến nhóm máu của bạn.

CATECHOLAMINE: CĂNG THẲNG NGẮN HẠN

Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng nhóm máu O có phản ứng căng thẳng tập trung xoay quanh chống-trả-hay-bỏ-chạy. Lý do ẩn sau đó khá phức tạp nên tôi sẽ giải thích một cách đơn giản. Dopamine là một chất dẫn truyền thần kinh chính sản sinh từ não bộ, đóng vai trò quan trọng như một chất truyền tin hóa học và yếu tố trung tâm đối với hệ thống tưởng thưởng trong não bộ. Phần lớn các phần thưởng có thể tăng lượng dopamine trong não và nhiều thuốc gây nghiện làm tăng mức độ và hoạt động của dopamine. Dopamine có thể chuyển hóa thành chất dẫn truyền thần kinh khác, được gọi là norepinephrine (hay noradrenaline), bởi enzyme dopamine beta-hydroxylase (DBH).

Bạn có thể hình dung hai xô nước, một xô cao và một xô thấp hơn được kết nối bằng một ống nước. Xô nước cao hơn là dopamine, xô nước thấp hơn là norepinephrine và chiếc ống kết nối giữa hai xô này chính là DBH. Nếu bạn thuộc nhóm máu O, bạn sẽ có một ống rất, rất lớn (có lượng DBH rất cao), có nghĩa là khi gặp căng thẳng, rất nhiều dopamine sẽ chảy từ xô cao hơn vào xô thấp hơn (norepinephrine). Dopamine có xu hướng làm chúng ta hạnh phúc và hài lòng, trong khi norepinephrine có thể gây ra sự lo lắng và chuẩn bị cho phản ứng chống-trả-hay-bỏ- chạy. Một lượng lớn norpinephrine được sản sinh ở ruột, nơi mà quá nhiều norepinephrine có thể làm gián đoạn quá trình tiêu hóa, đồng hóa và ảnh hưởng đến sự cân bằng của hệ vi sinh vật.

Do đó ngay cả khi bị căng thẳng nhẹ, nhóm máu O cũng sẽ gặp nhiều khó khăn để duy trì lượng dopamine và giảm norepinephrine. May mắn thay, điều này có thể khắc phục được

nhờ lối sống và thói quen ăn uống. Ví dụ, việc tập thể dục mạnh mẽ và chế độ ăn giàu protein có xu hướng ngăn chặn DBH và thu hẹp chiếc ống này lại một chút. Trái lại, lúa mì có khả năng khiến cho ống trở nên rộng hơn, rút cạn dopamine và làm cho xô chứa norepinephrine trở nên tràn đầy.

Mức catecholamine cao hơn có thể làm tăng cảm giác tức giận và hung hăng, có lẽ điều này giải thích tại sao "những hành động mang tính điển hình của nhóm máu A" thực chất lại có liên quan đến nhóm máu O nhiều hơn.

Luôn ở giữa cán cân, thật thú vị khi để ý rằng nhóm máu B có vẻ như có ít DBH (chiếc ống hẹp hơn kết nối giữa dopamine và norepinephrine). Do đó, họ có thể duy trì lượng dopamine một cách dễ dàng hơn, lý giải tại sao nhóm máu B thường có khả năng giữ bình tĩnh tốt hơn.

CORTISOL: CĂNG THẲNG KÉO DÀI

Bạn sẽ phải kinh ngạc khi tìm hiểu các phương thức mà các nhà khoa học sử dụng để nghiên cứu sự căng thẳng trên các đối tượng tham gia. Trong một nghiên cứu đo lượng cortisol khi căng thẳng, các đối tượng được yêu cầu phải thử sao chép văn bản trong khi nhìn vào chữ của họ qua gương, đồng thời phải nghe băng ghi âm tiếng trẻ em khóc được bật liên hồi. Khi so sánh kết quả giữa các nhóm máu, họ đã có một khám phá thú vị. Các đối tượng thuộc nhóm máu O (và ở mức độ thấp hơn cả nhóm máu AB) có mức độ tăng cortisol đột biến lúc đầu, theo sau là sự sụt giảm nhanh chóng. Mặt khác, nhóm máu A và nhóm máu B lại có mức đỉnh cortisol thấp hơn nhưng lại tăng dần một cách liên tục.

Như chúng ta đã thấy, phản ứng cortisol kéo dài rất nguy hiểm và tôi sẽ đưa ra một ví dụ đơn giản để giải thích cho điều này. Với một người gặp tai nạn xe máy dẫn đến chấn thương sọ não, thường thì khi ở phòng cấp cứu, bệnh nhân sẽ được truyền một lượng corticosteroid liều cực kỳ cao để giảm nhẹ phản ứng viêm ở não. Nghịch lý thay, liều lượng steroid rất cao này hầu như không có tác dụng phụ vì nó chỉ được truyền trong thời gian ngắn. Mặt khác, tất cả những tác dụng phụ của thuốc cortisone – ức chế miễn dịch, tăng cân và các bệnh tim mạch – thường được bắt gặp sau khi bạn đã dùng cortisone liều thấp trong một khoảng thời gian rất dài. Một phương pháp điều trị có tác dụng chữa lành trong thời gian ngắn nhưng lại có hại khi sử dụng lâu dài.

Đây là điều xảy ra khi điều trị với cortisol. Mức tăng vọt trong chốc

lát có thể chấp nhận được, thậm chí còn có thể có lợi. Mức độ cortisol tăng cao kéo dài có thể dẫn đến các vấn đề về chuyển hóa, miễn dịch, ảnh hưởng giấc ngủ và tác động lên rất nhiều hoạt động của các gen trong cơ thể. Đây là vấn đề thực sự với nhóm máu A, do họ có nguy cơ cao hơn đối với các bệnh tim mạch và vấn đề liên quan đến khả năng miễn dịch. Nếu bạn thuộc nhóm máu A và có vấn đề với quá trình trao đổi chất cùng với rối loạn giấc ngủ, có khả năng nguyên do đằng sau chính là ở mức cortisol trong cơ thể. Thật may là thói quen sống và chế độ ăn có thể giúp bạn kiểm soát điều này. Có lẽ cách tiếp cận đơn giản nhất là bắt đầu tập yoga hoặc thái cực quyền (tai chi). Cả hai đều có tác dụng giảm lượng cortisol đã được chứng minh qua những nghiên cứu đáng tin cậy.

Nhiều phản ứng bên trong cơ thể chúng ta khi gặp căng thẳng bắt nguồn từ thời xa xưa – những áp lực từ môi trường định hình đặc điểm trao đổi chất ở các nhóm máu khác nhau. Những thay đổi địa lý, khí hậu và chế độ ăn in sâu vào bộ nhớ hóa sinh của mỗi nhóm máu và đến cả ngày nay có thể xác định cách cơ thể phản ứng với căng thẳng. Mặc dù mỗi chúng ta phản ứng với căng thẳng theo một cách riêng nhưng không ai tránh được tác động của nó, đặc biệt là khi căng thẳng kéo dài và không mong muốn. Không phải tất cả căng thẳng đều có hại cho bạn. Một số áp lực nhất định, chẳng hạn như hoạt động thể chất hay sáng tạo, tạo ra trạng thái dễ chịu mà cơ thể cảm nhận như một trải nghiệm đáng tận hưởng, giúp đẩy mạnh sức khỏe tinh thần hoặc thể chất.

Chế độ Dinh dưỡng theo Nhóm máu sẽ mô tả xu hướng căng thẳng của từng nhóm máu, cùng với khuyến nghị các bài tập thể dục để biến căng thẳng thành một động lực tích cực. Yếu tố này đóng vai trò bổ sung quan trọng cho chế độ dinh dưỡng của bạn.

CÂU HỎI VỀ TÍNH CÁCH

Với tất cả các mối liên kết cơ bản, không bất ngờ khi mọi người có thể suy đoán sự ảnh hưởng của nhóm máu lên các đặc điểm như tính cách, thái độ và hành vi.

Từ lâu chúng ta đã quen với ý kiến rằng một số đặc điểm di truyền, thói quen, tính cách và sở thích được hình thành từ cấu tạo gen, tuy vậy chúng ta chỉ mới bắt đầu tìm hiểu kiến thức khoa học đằng sau sự kế thừa di truyền này. Tính cách là sự pha trộn giữa tự nhiên và nuôi dưỡng mà có lẽ môi trường nuôi dưỡng, giáo dục có ảnh hưởng nhiều hơn cả.

Mặc dù có nhiều nghiên cứu đã liên kết nhóm máu với các đặc điểm tính cách, hầu hết chúng đều là các nghiên cứu khá cũ, không thật sự đáng tin cậy và có xu hướng nghiêng về những thành kiến phổ biến trong khoảng thời gian đó – điển hình là những năm 1950-1960. Tuy nhiên, sự liên kết này vẫn khiến chúng ta tò mò vì nó phần nào giải thích cho mối liên hệ giữa những gì xảy ra ở cấp độ tế bào và xu hướng tinh thần, thể chất và tính cách thể hiện qua từng nhóm máu. Chắc chắn phải có một mối liên hệ nào đó giữa các khác biệt chúng ta đã biết về mặt hóa học trong cách các nhóm máu đối mặt với căng thẳng và tính cách. Ví dụ, mức cortisol cao có liên quan đến chứng rối loạn ám ảnh cưỡng chế (obsessive-compulsive disorder OCD), thường gặp hơn ở nhóm máu A. Trầm cảm (cả đơn cực và lưỡng cực) đều phần nào có liên quan đến lượng dopamine thấp và được chứng minh là khá phổ biến ở nhóm máu O.

Người Nhật Bản có niềm tin mãnh liệt rằng tính cách được định hình bởi nhóm máu. Phân tích nhóm máu hay còn gọi là *ketsuekigata* là một ngành kinh doanh nghiêm túc ở Nhật Bản. Các nhà tuyển dụng sử dụng nó để tìm ứng viên thích hợp, các nhà nghiên cứu thị trường dựa vào nó để dự đoán thói quen mua sắm của khách hành và rất nhiều người cũng áp dụng phân tích tính cách qua nhóm máu để chọn bạn bè, người yêu và bạn đời. Các máy bán hàng tự động cung cấp dịch vụ phân tích nhóm máu tại chỗ và khá phổ biến ở các ga tàu, cửa hàng bách hóa, nhà hàng và các địa điểm công cộng khác. Thậm chí ở Nhật còn có một Tổ chức ABO được đánh giá khá cao, chuyên giúp đỡ các cá nhân và tổ chức đưa ra các quyết định đúng đắn, phù hợp với nhóm máu.

Người đi đầu trong lĩnh vực kết nối nhóm máu và tính cách là ông Toshitaka Nomi, cha của Tokisha là người đầu tiên đi tiên phong xây dựng lý thuyết này. Năm 1980, Nomi và Alexander Besher đã xuất bản cuốn sách *You Are Your Blood Type* (Nhóm máu tạo nên con người bạn) và bán được hàng triệu bản ở Nhật. Cuốn sách phân tích tính cách và đưa ra gợi ý cho các nhóm máu khác nhau – đi sâu vào giải thích công việc nào phù hợp nhất với bạn, bạn nên kết hôn với ai và những hậu quả tồi tệ sẽ xảy đến nếu bạn không nghe theo những lời khuyên này.

Những cuốn sách phân tích tính cách qua nhóm máu có thể dành để đọc cho vui – cũng giống như chiêm tinh học, số học hoặc các phương pháp khác để tìm ra vị trí của bạn giữa thế giới vô định này. Tuy nhiên, tôi nghĩ hầu hết các lời khuyên trong cuốn sách đó không thể tin theo hoàn toàn. Tôi không tin là bạn có thể chọn tri kỉ hay người yêu chỉ dựa trên nhóm máu. Tôi thuộc nhóm máu

A và tôi có một tình yêu sâu đậm với vợ tôi, Martha, người có nhóm máu O. Tôi sẽ rất khó chịu khi nghĩ rằng chúng tôi đã có thể không đến được với nhau chỉ bởi vì sự không tương thích về mặt ngoại cảm giữa hai nhóm máu. Chúng tôi vẫn đang chung sống hòa thuận, mặc dù đôi khi đến bữa ăn có thể hơi hỗn loạn.

Vậy giá trị của những mối liên kết giữa nhóm máu với tính cách là gì và tại sao tôi lại đưa nó vào đây? Câu trả lời rất đơn giản. Mặc dù tôi nghĩ sự phân tích nhóm máu *ketsuekigata* của người Nhật khá cực đoan, tôi không thể phủ nhận rằng có một sự thật thiết yếu đằng sau mối liên hệ giữa sự khác biệt trong sinh lý học và các đặc điểm tính cách của chúng ta. Các nhà khoa học và bác sĩ thời hiện đại rõ ràng đã thừa nhận sự tồn tại của mối liên hệ sinh học giữa tâm trí và cơ thể. Chúng ta đã giải thích mối liên hệ giữa nhóm máu và cách phản ứng với căng thẳng ở phần trước của chương này. Quan niệm nhóm máu có thể liên quan đến tính cách của bạn không thực sự quá xa lạ. Thật vậy, nếu bạn tìm hiểu về từng nhóm máu, bạn sẽ thấy một đặc điểm tính cách riêng biệt nổi lên từ sự kế thừa những thế mạnh của tổ tiên chúng ta. Có lẽ đây chỉ là một cách khác để bạn phát huy những điểm mạnh đó.

Hiện chưa có đủ bằng chứng cụ thể để đưa ra kết luận xác đáng về việc sử dụng nhóm máu để xác định tính cách nhưng vẫn còn cả một kho tàng thông tin đang chờ được khai phá. Ví dụ, một biến thể gen còn gọi là COMT (catechol-O-methyltransferase) dường như có liên quan đến sự khác biệt nổi bật về mặt tính cách và thậm chí còn ảnh hưởng đến việc liệu cơ thể có trải nghiệm hiệu ứng giả dược (placebo). COMT có một số liên kết với gen ABO, vì vậy có lẽ kết luận cuối cùng vẫn sẽ lưu lại mối quan hệ giữa nhóm máu và tính cách.

Có thể trong thế kỷ này, chúng ta cuối cùng cũng sẽ giải thích được tất cả, vẽ nên tấm bản đồ hướng dẫn cách cơ thể có thể tự chuyển từ trạng thái này sang trạng thái khác. Nhưng có lẽ mọi chuyện không dễ dàng như vậy. Còn rất nhiều điều chúng ta chưa hiểu rõ, có những thứ ta không bao giờ hiểu được nhưng chúng ta vẫn có thể đưa ra suy luận, ngẫm nghĩ và xem xét nhiều giả thuyết. Đó là lý do vì sao loài người chúng ta phát triển trí thông minh đến vậy.

Những yếu tố này – chế độ dinh dưỡng, kiểm soát cân nặng, thực phẩm bổ sung, đối phó với căng thẳng và đặc điểm tính cách – góp phần quan trọng tạo nên Chế độ Dinh dưỡng theo Nhóm máu dành cho riêng bạn. Hãy tham khảo chúng một cách thường xuyên khi bạn bắt đầu làm quen với các đặc điểm cụ thể với nhóm

máu của bạn.

Nhưng trước khi bạn đi xa hơn, còn một điều nữa tôi muốn khuyên bạn nếu bạn vẫn chưa có câu trả lời: Hãy đi tìm xem bạn thuộc nhóm máu gì nhé!

Phần 2
Chế độ dinh dưỡng theo nhóm máu

5
Chế độ dinh dưỡng cho nhóm máu o

NHÓM MÁU O: THỢ SĂN

• Người chuyên ăn thịt

• Hệ tiêu hóa khỏe

• Hệ miễn dịch hoạt động quá mức

• Khó thích ứng với thay đổi về chế độ dinh dưỡng và môi trường

• Hoạt động thể chất cường độ cao là phản ứng chống lại căng thẳng hiệu quả nhất

• Cần trao đổi chất hiệu quả để giữ cơ thể săn chắc và tràn đầy

năng lượng

CHẾ ĐỘ ĂN THEO NHÓM MÁU O

Cơ thể người có nhóm máu O phát triển mạnh khi tập thể dục cường độ cao và dùng nhiều protein động vật. Đường tiêu hóa của nhóm máu O vẫn mang những dấu vết từ thời cổ đại. Chế độ ăn giàu protein của người săn bắn hái lượm cùng nhu cầu thể chất khổng lồ đặt lên cơ thể người mang nhóm máu O sơ khai có lẽ đã khiến hầu hết người nguyên thủy ở trạng thái ketosis nhẹ – tình trạng báo động sự trao đổi chất của cơ thể. Cơ thể chuyển hóa protein và chất béo thành ketone, sử dụng chất này thay cho đường nhằm giữ mức đường huyết ổn định. Sự kết hợp giữa ketosis, thiếu hụt calo và hoạt động thể chất liên tục đã tạo nên cỗ máy săn mồi "gọn gàng". Đây chính là chìa khóa giúp loài người sinh tồn.

Ngày nay các khuyến nghị chế độ ăn uống thường ngăn cản tiêu thụ quá nhiều protein động vật vì chất béo bão hòa đã được chứng minh là một yếu tố có nguy cơ gây bệnh tim và ung thư. Tất nhiên, hiện nay, phần lớn thịt tiêu thụ đều nhiều mỡ và nhiễm độc do sự sử dụng bừa bãi hormone và kháng sinh. Câu nói "Chính những gì bạn ăn tạo nên bạn," có thể không mang nghĩa tốt khi nói về nguồn cung cấp thịt hiện nay. May mắn thay, người ta vẫn bán thịt hữu cơ và thịt gia súc chăn thả tự do. Chế độ Ăn theo Nhóm máu O có khiến bạn khỏe mạnh hơn hay không phụ thuộc phần lớn vào việc bạn có ăn thịt và cá nạc, không chứa hóa chất cùng nhiều loại rau và trái cây tươi hay không.

Nhóm máu O không thích hợp với sản phẩm từ sữa và ngũ cốc, như hầu hết các nhóm máu khác vì hệ tiêu hóa của họ vẫn chưa thích nghi hoàn toàn với loại thực phẩm này. Hãy yên tâm, cuối cùng bạn không cần phải đuổi theo và tiêu diệt một bát lúa mì hay một cốc sữa đâu! Những thực phẩm này không phải thành phần chính trong chế độ ăn uống của con người cho đến khoảng thời gian tiến hóa sau này của nhân loại.

LƯU Ý: Độc giả lâu năm sẽ nhận thấy sự khác nhau trong phần lượng của một số thực phẩm giữa ấn bản này với ấn bản gốc. Khi bắt đầu xuất bản cuốn sách Live Right for Your Type (Phong cách sống phù hợp cho nhóm máu của bạn), tôi đã để một số loại thực phẩm khác nhau giữa nhóm người xuất tiết và nhóm người không xuất tiết. Bản gốc cuốn sách, xuất bản trước cuốn Live Right for Your Type, đã "đồng nhất" những điểm khác biệt này. Giống như tất cả các cuốn sách sau này của mình, tôi đã sử dụng những giá trị về sự hiện diện hay vắng mặt của các kháng nguyên trong dịch tiết (sự xuất tiết) là giá trị cơ sở

cho các nhóm máu A, B, AB và O.

NGUYÊN TẮC CHÍNH

‡ Tăng cường chuyển hóa carbohydrate, giúp giảm cân

↑ Đa dạng hóa hệ vi sinh trong cơ thể giúp ngăn ngừa mất cân bằng vi sinh

↓ Giảm đa dạng hóa hệ vi sinh trong cơ thể, tăng khả năng mất cân bằng vi sinh

THỊT ĐỘNG VẬT VÀ GIA CẦM

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN	CHỦNG TỘC		
Loại thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
THỊT ĐỎ VÀ NẠC	113-170 g (với nam giới) 57-142 g (với phụ nữ và trẻ em)	5-7 lần	4-6 lần	3-5 lần
THỊT GIA CẦM	113-170 g (với nam giới) 57-142 g (với phụ nữ và trẻ em)	1-2 lần	2-3 lần	3-4 lần

*Khẩu phần đề xuất chỉ là các khuyến nghị có thể giúp cải thiện chế độ ăn uống của bạn theo xu hướng ăn uống của tổ tiên.

Bạn nên ăn protein chủ yếu từ thịt bò, thịt cừu, gan bò và thịt nai – chọn loại không có hóa chất và thuốc trừ sâu. Mặc dù bạn cũng có thể ăn thịt gà, thịt gà tây và các sản phẩm từ gia cầm trung tính khác. Công việc càng căng thẳng hoặc mức độ tập thể dục càng cao, bạn càng nên ăn nhiều protein. Với nhóm máu O, đây là những loại protein tối ưu để xây dựng khối lượng mô hoạt động (mô đốt cháy calo) như phần cơ, nhưng bạn hãy cẩn thận với lượng thực phẩm trong khẩu phần. Bạn nên cố gắng không ăn nhiều hơn 170 g thịt trong bất kỳ bữa ăn nào (113-170 g thịt có kích thước bằng lòng bàn tay của bạn).

Nhóm máu O có thể tiêu hóa và chuyển hóa các loại thịt hiệu quả vì cơ thể chứa nồng độ axit dịch vị cao và lượng enzyme tiêu hủy chất béo dồi dào. Tuy nhiên, người nhóm máu O phải cẩn thận cân bằng lượng protein thịt với các loại rau và trái cây thích hợp để cung cấp cho cơ thể đầy đủ chất xơ, chất chống oxy hóa và các vi chất dinh dưỡng cần thiết.

Việc chọn thịt từ động vật ăn cỏ, không chứa kháng sinh, hormone và thuốc trừ sâu rất quan trọng với nhóm máu O. Những loại thịt này này chứa nhiều axit linoleic liên hợp (CLA), một loại axit béo có lợi cho sức khỏe – thực sự đây là chất béo chuyển hóa duy nhất tốt cho bạn. Bạn nên chọn phần thịt mông, phần trên của mông, hai đầu thăn, phần thịt ức và thịt nạc xay 95%. Những phần này có ít chất béo gây viêm.

Tốt nhất, bạn nên tìm thịt các loài động vật, gia cầm chăn thả tự do và ăn cỏ. Thịt các loài ăn cỏ là nguồn cung cấp axit béo omega-3 tự nhiên, trong khi thịt các loài nuôi bằng cám hầu như không có. Bạn cần đảm bảo thịt gia cầm có chứng nhận chăn nuôi hữu cơ và không có kháng sinh hay thuốc trừ sâu. Luôn chọn thịt gia cầm chăn thả tự do và chọn các sản phẩm thịt gia cầm đặt ở mặt sau tủ lạnh vì nơi đó có nhiệt độ thấp nhất.

Bạn nên tránh dùng thịt lợn, kể cả thịt lợn hữu cơ vì chúng thường chứa độc tố (các amin sinh học).

Thực phẩm có lợi

THỊT BÒ ↑‡	GAN BÊ ↑	BÁNH MÌ NGỌT ↑
TIM BÒ ↑	THỊT CỪU NON ↑‡	THỊT BÊ ↑‡
GAN BÒ ↑	CANH TỦY XƯƠNG	THỊT NAI (VENISON) ↑
LƯỠI BÒ	THỊT NAI SỪNG TẤM ↑	THỊT BÒ RỪNG BISON ↑‡
THỊT TRÂU	THỊT CỪU TRƯỞNG THÀNH (TRÊN 1 TUỔI) ↑	

Thực phẩm trung tính

Thịt gấu	Thịt gà	Thịt vịt
Canh xương (có thể có thịt)	Gan gà	Thịt dê
Thịt gà gô	Thịt gà mái Cornwall	Thịt ngỗng
Thịt gà mái sao	Thịt chim đa đa	Thịt sóc
Thịt ngựa	Thịt chim trĩ	Thịt gà tây
Thịt đà điểu châu Phi	Thịt thỏ	Thịt chim bồ câu non

Thực phẩm nên tránh

Gan vịt	Giăm bông ↓	Thịt chim cút
Gan ngỗng	Thịt lợn và thịt lợn xông khói ↓	Thịt rùa

Hải sản

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN	CHỦNG TỘC		
Loại thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TẤT CẢ CÁC LOẠI HẢI SẢN	113-170 g	1-4 lần	3-5 lần	4-6 lần

Hải sản, chứa lượng protein động vật cao thứ hai, là loại thực phẩm rất thích hợp cho nhóm máu O như một nguồn cung cấp protein tuyệt vời. Cá nước lạnh giàu chất béo, như cá tuyết Cod và cá thu, rất tốt cho nhóm máu O vì chúng chứa chất chống viêm cần thiết axit béo omega-3, đồng thời giúp xây dựng mô hoạt động (phần cơ) hiệu quả gần tương đương thịt đỏ và nội tạng động vật. Bạn cần đảm bảo cá là loại đánh bắt tươi sống, không phải cá nuôi, và không có chất độc công nghiệp (dioxin, xenobiotic và kim loại nặng) tích tụ trong mỡ. Chọn cá nằm gần đá lạnh nhất hoặc nằm phía sau tủ lạnh – nơi có nhiệt độ thấp nhất.

Thực phẩm có lợi

CÁ THÁI DƯƠNG MANG XANH THUỘC BỘ CÁ VƯỢC ↑	CHI CÁ RÔ ↑	CÁ KIẾM ↑
CÁ VƯỢC Ở BIỂN VÀ HỒ ↑	CÁ CHÈM BIỂN/ CÁ VƯỢC TRẮNG ↑	CÁ ĐẦU VUÔNG/CÁ NÀNG ĐÀO (TILEFISH) ↑
CÁ VƯỢC SỌC (STRIPED BASS) ↑	CÁ CHÓ PIKE ↑	CÁ HỒI VÂN (LOẠI TỰ NHIÊN) (RAINBOW TROUT) ↑ ‡
CÁ TUYẾT COD ↑ ‡	CÁ HỒNG (RED SNAPPER) ↑ ‡	CÁ CAM NHẬT BẢN (YELLOWTAIL) ↑
CÁ BƠN LƯỠI NGỰA (HALIBUT) ↑ ‡	CÁ TRÍCH ↑	CÁ TẦM ↑
CÁ THU TÂY BAN NHA	CÁ LƯỠI TRÂU (SOLE) ↑	

Thực phẩm trung tính

Cá trống	Cá nục heo/Cá dũa (Mahi-mahi)	Sò điệp ↑
Cá tầm Beluga	Cá chày	Cá tuyết chấm đen
Cá ngừ xanh	Cá đối/Cá phèn	Cá vền biển
Cá bống biển (Bullhead)	Con vẹm	Cá tráp biển
Cá chim gai	Cá nheo biển	Cá mập
Cá chép	Cá mắt ngọc (Cá Opaleye)	Tôm sú
Trứng cá muối	Cá tráp cam/Cá nhám cam	Cá đuối Skate
Cá bống (Chub)	Hàu	Cá ốt-me (Smelt)
Con trai	Cá mó/Cá vẹt	Ốc sên loài escargot
Cua	Cá chó Pickerel, Cá vược Welleye	Cá bơn xám Dover
Cá thù lù	Cá mòi cơm	Cá mút
Cá moruy chấm đen (cusk)	Cá chẽm biển	Cá mola/Cá thái dương
Cá trống	Cá tráp (Porgy)	
Lươn	Cá hồng Rosefish	Cá rô phi (Tilapia)
Cá bơn vỉ	Cá buồm	Cá hồi vân (biển)/Cá hồi vân (tự nhiên)/Cá hồi suối
Cá mú	Trứng cá buồm	
Cá tuyết Haddock	Cá hồi Đại Tây Dương (loại tự nhiên)	Cá ngừ vảy xanh/vảy vàng/ vằn

Cá xiêm/cá đá	Cá hồi Chinook	Cá bơn Turbot châu Âu
Cá trích/Cá mòi Herring (tươi/ngâm giấm/xông khói)	Cá hồi xông khói	Cá thu đá
Tôm hùm	Cá hồi đỏ (Sockeye)	Cá hồi trắng
Cá thu Đại Tây Dương	Cá mòi	Cá tuyết whiting

Thực phẩm nên tránh

Bào ngư, tai biển, cá hồng mutton ↓	Ốc xà cừ	Cá minh thái Đại Tây Dương
Cá nhồng	Ếch	Mực calamari
Cá nheo (cá da trơn)	Cá chó Muskellunge	Bạch tuộc

Thực phẩm từ trứng và sữa

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN	CHỦNG TỘC		
Loại thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TRỨNG	1 quả trứng	0 lần	4-8 lần	5-8 lần
PHÔ MAI	57 g	0 lần	0-3 lần	0-3 lần
SỮA	118-177 ml	0 lần	0-1 lần	0-2 lần

Nếu thuộc nhóm máu O, bạn nên hạn chế nghiêm ngặt việc tiêu thụ các sản phẩm từ sữa do đây không phải nguồn cung cấp protein tối ưu cho nhóm máu của bạn. Các cơ quan trong cơ thể bạn không mang đặc điểm phù hợp với việc hằng ngày trao đổi chất có trong sữa, hơn nữa thực phẩm từ sữa cũng có thể làm tăng tình trạng viêm và gây tăng cân. Những loại đường thường gặp trong sản phẩm sữa cũng có thể phá vỡ hệ vi sinh vật của nhóm máu O, ngăn cản quá trình nỗ lực giảm cân, dẫn đến các vấn đề tiêu hóa.

Nhìn chung, nhóm máu O có thể ăn trứng tối đa tám lần một tuần. Bạn nên dùng trứng của những con gà được chăn thả tự do, tốt nhất là những loại được quảng cáo "giàu DHA" (axit docosahexaenoic). Người ta càng ngày càng coi DHA là axit béo thiết yếu giúp hệ miễn dịch và hệ thần kinh khỏe mạnh.

Thực phẩm có lợi

PHÔ MAI PECORINO ↑

PHÔ MAI ROMANIAN URDA ↑

Thực phẩm trung tính

Bơ ↑	Lòng đỏ trứng gà	Bơ Ghee đã tinh lọc ↑
Lòng trắng trứng gà	Phô mai từ trang trại	Các loại phô mai Mozzarella
Trứng gà nguyên quả	Phô mai feta	Phô mai dê
Trứng vịt nguyên quả		

Thực phẩm nên tránh

Phô mai Mỹ	Phô mai Gorgonzola	Phô mai Neufchâtel
Phô mai xanh	Phô mai Gouda	Phô mai Paneer
Phô mai Brie	Phô mai Gruyère	Phô mai Parmesan
Sữa còn lại sau khi tách bơ	Kem half-and-half (chứa khoảng 12% chất béo)	Phô mai Provolone
Phô mai Camembert ↓	Kem	Phô mai Quark ↓
Protein Casein ↓	Phô mai Jarlsberg	Phô mai Ricotta ↓
Phô mai Cheddar ↓	Nấm sữa Kefir ↓	Phô mai Romano
Phô mai Colby ↓	Phô mai Manchego ↓	Phô mai Roquefort ↓
Phô mai Cottage ↓	Sữa bò (tách kem hoặc có 2% chất béo) ↓	Kem sherbet
Phô mai kem (Cream cheese)	Sữa bò nguyên kem ↓	Kem chua (sour cream)
Phô mai Edam ↓	Sữa dê ↓	Phô mai Stilton ↓
Trứng ngỗng	Phô mai Monterey Jack ↓	Phô mai sợi ↓
Trứng cút	Phô mai Muenster ↓	Phô mai Thụy Sĩ
Phô mai Thụy Sĩ Emmental ↓	Sữa chua ↓	Đạm váng sữa ↓

Dầu thực vật và chất béo

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN	CHỦNG TỘC		
Loại thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
CÁC LOẠI DẦU	1 thìa canh	1-5 lần	4-8 lần	3-7 lần

Nhóm máu O phản ứng tốt với nhiều loại dầu. Dầu có thể là nguồn cung cấp chất dinh dưỡng quan trọng và hỗ trợ bài tiết cho nhóm máu O. Hạn chế sử dụng các loại chất béo không bão hòa đơn, như dầu ô liu và dầu hạt lanh, sẽ giúp tăng lợi ích của dầu với các hệ cơ quan trong cơ thể. Những loại dầu này có tác động tích cực đến tim và động mạch, thậm chí có thể giúp giảm lượng cholesterol trong máu.

Bạn hãy cố gắng mua dầu chất lượng cao, tốt nhất là dầu ép lạnh nếu có thể. Dầu dễ bị hỏng, vì vậy bạn chỉ nên mua lượng vừa đủ sử dụng hết trong vòng hai tháng.

Các loại dầu có lợi

DẦU CẢI CAMELINA ↑	DẦU Ô LIU ↑
DẦU HẠT LANH ↑ ‡	DẦU CÁM GẠO

Các loại dầu trung tính

Dầu hạnh nhân	Dầu hạt cải Canola	Dầu hạt tía tô
Dầu hạt mơ	Dầu hạt Chia	Dầu hạt bí ngô
Dầu hạt lý chua đen	Dầu gan cá tuyết	Dầu vừng
Dầu hạt lưu ly	Dầu hạt gai dầu	Dầu óc chó
Dầu mắc ca		

Các loại dầu nên tránh

Dầu quả bơ	Dầu hoa anh thảo	Dầu lạc
Dầu thầu dầu	Mỡ lợn	Dầu hạt rum (safflower)
Dầu dừa	Bơ thực vật	Dầu đậu nành
Dầu ngô ↓	Dầu cọ	Dầu hướng dương
Dầu hạt bông	Dầu mầm lúa mì	

Hạt và quả kiên

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN	CHỦNG TỘC		
Loại thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
HẠT VÀ QUẢ KIÊN	6-8 quả kiên	2-5 lần	3-4 lần	2-3 lần
BƠ QUẢ KIÊN	1 thìa canh	3-4 lần	3-7 lần	2-4 lần

Một số hạt và quả kiên là nguồn bổ sung protein thực vật tốt cho sức khỏe nhóm máu O, nhưng cần tránh những loại hạt chứa lectin có hại. Tuy nhiên, những thực phẩm này không thể thay thế được nguồn protein chất lượng cao có trong các loại thịt và hải sản.

Bởi vì đôi khi các loại hạt có thể gây ra vấn đề về tiêu hóa, hãy nhớ nhai kỹ hoặc dùng bơ hạt để dễ tiêu hóa hơn, đặc biệt nếu bạn có vấn đề về đại tràng như viêm ruột thừa.

Các loại hạt và quả kiên có lợi

HẠT CAROB	HẠT LANH ↑‡	HẠT BÍ NGÔ ↑
HẠT DẺ TRUNG QUỐC ↑	HẠT GAI DẦU	QUẢ ÓC CHÓ ↑‡

Các loại hạt và quả kiên trung tính

Hạnh nhân ↑	Hạt phỉ Filbert	Hạt rum (safflower)
Bơ hạnh nhân ↑	Quả óc chó Hickory ↑	Xốt bơ vừng tahini ↑
Phô mai hạnh nhân ↑	Hạt mắc ca	Bột vừng
Sữa hạnh nhân	Hạt hồ đào	Vừng ↑
Hạt bí ngô butternut	Bơ hồ đào ↑	Hạt dưa
Hạt Chia	Hạt thông ↑	

Các loại hạt và quả kiên nên tránh

Hạt sồi	Quả vải	Hạt hoa anh túc
Hạt quả kiên Brazil	Lạc	Bơ hướng dương
Hạt điều	Bơ lạc	Hạt hướng dương
Bơ hạt điều	Bột lạc	
Hạt dẻ châu Âu	Hạt dẻ cười	

Đậu và đỗ

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN	CHỦNG TỘC		
Loại thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
CÁC LOẠI ĐẬU VÀ ĐỖ ĐƯỢC KHUYÊN DÙNG	1 cup[1], loại khô	1-2 lần	1-2 lần	2-6 lần

---

1. Cup: đơn vị thể tích thường dùng trong nấu ăn, có thể dễ dàng mua ở các hàng bán dụng cụ làm bánh.

Đậu và đỗ không đặc biệt tốt đối với nhóm máu O. Nhìn chung, các loại đỗ ức chế việc hấp thu chất dinh dưỡng quan trọng khác như những chất có trong thịt và một loại đỗ chứa lectin có hại cho nhóm máu O. Ngoại lệ có một số loại đậu mang lại nhiều lợi ích cho nhóm máu O, giúp hệ tiêu hóa khỏe mạnh và cân bằng hệ vi sinh vật. Mặc dù vậy, bạn nên ăn đậu đỗ ở mức độ vừa phải, chỉ như một món ăn phụ không thường xuyên.

Thực phẩm có lợi

ĐẬU ĐỎ ADZUKI

ĐẬU MẮT CUA/ĐẬU MẮT ĐEN

Thực phẩm trung tính

Đậu đen ↑	Củ đậu ↑	Bột đậu nành
Đậu răng ngựa	Đậu lima	Mầm đậu nành
Đậu bơ ↑	Giá đỗ (xanh)	Tempeh đậu nành ↑
Hạt bí ngô butternut ↑	Đậu nành lên men ↑	Đậu phụ
Đậu Cannellini	Đậu Hà Lan, loại màu xanh/màu vàng/đậu tuyết	Đậu nành cán (Soy flakes)
Đậu gà/Đậu Garbanzo	Đậu que	Sữa đậu nành
Đậu trắng Bắc Mỹ ↑	Đậu nành	Tương đậu nành (miso)
Đỗ xanh	Phô mai đậu nành	Đỗ đũa
Đậu cô-ve	Hạt đậu nành nhỏ giàu lecithin	Đậu trắng
Đậu vàng		

Thực phẩm nên tránh

Đậu đỏ ↓	Mầm đậu lăng	Mầm đậu cúc
Đậu tây/Đậu thận ↓	Đậu trắng navy ↓	Mì Ý làm từ đậu nành ↓
Tất cả các loại đậu lăng ↓	Đậu cúc ↓	Me

Ngũ cốc

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN	CHỦNG TỘC		
Loại thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
BÁNH MÌ, BÁNH QUY	1 lát	0-4 lần	0-2 lần	0-4 lần
BÁNH MUFFIN	½ bánh muffin	0-2 lần	0-1 lần	0-1 lần
NGŨ CỐC	½ cup	0-3 lần	0-3 lần	0-3 lần
MÌ Ý	½ cup	0-3 lần	0-3 lần	0-3 lần

Rất ít ngũ cốc có lợi cho nhóm máu O. Nó thực sự là "gót chân Achilles" của nhóm máu này. Những loại ngũ cốc phổ biến nhất gây viêm, trầm trọng hóa các vấn đề tiêu hóa và gây rối loạn nội tiết tố. Vì nhóm máu O không hấp thụ được các sản phẩm từ lúa mì, bạn nên loại bỏ hoàn toàn các sản phẩm này khỏi chế độ ăn uống. Lúa mì chứa lectin phản ứng với cả máu và đường tiêu hóa, cản trở cơ thể hấp thụ các loại thực phẩm có lợi. Sản phẩm từ lúa mì cũng là tác nhân chính làm nhóm máu O tăng cân vì gluten trong mầm lúa mì có thể can thiệp vào quá trình trao đổi chất của nhóm máu O. Việc trao đổi chất chậm hoặc không hiệu quả khiến thức ăn chuyển hóa thành năng lượng chậm hơn và được lưu trữ dưới dạng chất béo.

Phần lớn mì Ý được làm từ bột lúa mì cứng, vì vậy bạn sẽ cần lựa chọn thật kỹ khi muốn ăn món này. Nhóm máu O dễ hấp thụ mì Ý

làm từ kiều mạch, atisô Jerusalem, hoặc bột gạo tẻ hơn các loại khác. Tuy nhiên, bạn cần đảm bảo thành phần trong những sản phẩm này hoàn toàn đúng như những gì họ quảng cáo. Ví dụ, nhiều loại mì Ý làm từ bột atisô Jerusalem có rất ít bột atisô Jerusalem, thay vào đó, họ sử dụng hương liệu cùng bột mì cứng.

Bánh mì làm từ mầm lúa mì là ngoại lệ và thường được tìm thấy trong tủ đông ở chợ địa phương hoặc cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe. Nhóm máu O có thể tiêu hóa được bánh mì làm từ mầm lúa mì vì lectin gluten (chủ yếu có trong vỏ hạt) bị quá trình nảy mầm phá hủy. Tuy nhiên, bạn hãy lưu ý: Một số loại bánh mì được quảng cáo là làm từ mầm lúa mì chỉ có một phần là mầm lúa mì. Bạn cần đọc nhãn và xác nhận bánh mì được làm hoàn toàn từ mầm lúa mì trước khi mua.

Các loại ngũ cốc trung tính tốt cho nhóm máu O bao gồm lúa mì nâu (spelt), một loại ngũ cốc cổ xưa có hàm lượng protein cao hơn cũng như dễ tiêu hóa hơn, và hạt amaranth đang trở nên phổ biến như một loại ngũ cốc giàu protein bổ dưỡng. Tuy nhiên, cần lưu ý lúa mì nâu vẫn chứa gluten.

Nếu bạn thuộc loại không xuất tiết, nên tránh dùng yến mạch, loại ngũ cốc trung tính dành cho những người mang nhóm máu O khác (người thuộc nhóm máu O xuất tiết).

Ngũ cốc có lợi

MÌ Ý LÀM TỪ BỘT ATISÔ	BÁNH MÌ HẠT LANH (CHỨA CÁC LOẠI NGŨ CỐC nhóm máu O ĐƯỢC ĂN) ↑	BỘT XƠ TỪ CÂY THÔNG RỤNG LÁ (LARCH FIBER) ↑
BÁNH MÌ ESSENE/MANNA		

Ngũ cốc trung tính

Hạt amaranth ↑	Yến mạch, bột yến mạch, cám yến mạch ↑	Cọ Sago
Bột đậu đen	Hạt diêm mạch ↑	Bột đậu nành

Kiểu mạch, cháo kiểu mạch, mì soba ↑	Cám gạo ↑	Mì làm từ bột lúa mì nâu nguyên cám
Kem gạo (cream of rice)	Bột gạo trắng, bột gạo lứt	Mì làm từ bột lúa mì nâu
Hạt fonio ↑	Gạo basmati	Bột năng, sắn, củ yucca
Bột đậu gà/Bột đậu garbanzo	Gạo lứt	Khoai môn, bột khoai môn, khoai nước (khoai Tahitian)
Hạt ý dĩ ↑	Bánh gạo, bỏng gạo	Hạt teff ↑
Bột đậu lima	Gạo trắng	Hạt lúa mì kamut nguyên cám
Khoai mùng	Gạo mọc tự nhiên ↑	Bột lúa mạch đen
Hạt kê	Lúa mạch đen ↑	

Ngũ cốc nên tránh

Đại mạch ↓	Bột mì đa dụng	Lúa mì cắt vụn
Bỏng ngô (cornflakes) ↓	Bột mì Graham	Cao lương
Bột ngô, cháo ngô hominy, cháo ngô Polenta, ngô các loại ↓	Ngũ cốc Grape-Nuts	Cám và mầm lúa mì ↓
Bột ngũ cốc cream of wheat	Yến mạch thô	Lúa mì bulgur ↓
Lúa mì cứng emmer	Lúa mì kamut	Lúa mì cứng, bột lúa mì cứng, mì couscous ↓
Ngũ cốc Familia	Bột đậu lăng (dahl) ↓	Lúa mì và bột mì nguyên cám ↓
Bột lúa mì Farina	Nhũ hương ↓	Bột mầm lúa mì trắng
Lúa mì farro ↓	Bánh papadum	Bỏng lúa mì
Ngũ cốc Seven		

Rau củ

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI NGÀY	ÁP DỤNG CHO TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC
Loại thực phẩm	Khẩu phần	
RAU CỦ SỐNG	1 cup rau củ đã qua xử lý	3-5 lần
RAU CỦ NẤU CHÍN	1 cup rau củ đã qua xử lý	3-5 lần

Rất nhiều loại rau củ có sẵn thích hợp cho nhóm máu O và đây cũng là một thành phần quan trọng trong chế độ dinh dưỡng. Tuy nhiên, bạn không thể cứ ăn tất cả các loại rau mà không chọn lọc. Một số loại rau củ có thể gây ra vấn đề lớn đối với nhóm máu này. Ví dụ, một số loại rau họ Brassica – như bắp cải, cải Brussels bao tử, súp lơ trắng và cải bẹ xanh – có thể phá vỡ hệ vi sinh vật thậm chí ức chế chức năng tuyến giáp, đây là cơ quan thường đã bị tổn

thương phần nào ở nhóm máu O.

Các loại rau lá xanh giàu vitamin K, như cải xoăn kale, rau cải rổ, xà lách Romaine, súp lơ xanh và rau chân vịt rất tốt cho nhóm máu O.

Mầm cỏ linh lăng chứa các thành phần gây kích ứng đường tiêu hóa, từ đó làm các vấn đề quá mẫn cảm ở nhóm máu O trở nên nghiêm trọng hơn. Các loại nấm mốc trên sản phẩm nấm nội địa, nấm đông cô và trong quả ô liu lên men dễ gây ra các phản ứng dị ứng cho nhóm máu O.

Các loại rau họ cà, như cà tím hay khoai tây chứa loại lectin có thể kích thích phản ứng viêm ở nhóm máu O. Lectin trong ngô có thể phá vỡ chức năng vốn có của insulin, việc này thường dẫn đến bệnh tiểu đường và béo phì. Tất cả những người mang nhóm máu O nên tránh ăn ngô – đặc biệt là những ai có vấn đề về cân nặng hoặc tiền sử gia đình mắc bệnh tiểu đường.

Cà chua là trường hợp đặc biệt. Cà chua có rất nhiều lectin mạnh, được gọi là panhemagglutinin (chúng làm hồng cầu của cả các nhóm máu dính kết lại), cà chua có thể gây rắc rối cho hệ tiêu hóa của nhóm máu A và B. Tuy nhiên, nhóm máu O có thể ăn cà chua. Cà chua là loại rau củ trung tính đối với nhóm máu máu này.

Rau củ có lợi

ATISÔ	GỪNG	CỦ CẢI VÀNG ↑
RAU DỀN ↑‡	LÁ NHO ↑	BÍ NGÔ ↑
BÔNG CẢI XANH ↑	CỦ CẢI NGỰA ↑	TẢO IRELAND

SÚP LƠ XANH ↑‡	ATISÔ JERUSALEM	TẢO BẸ KELP, RONG KOMBU, RONG BIỂN KHÔ NORI, RONG NÂU BLADDER WRACK ↑‡
QUẢ TRỨNG GÀ (LÊ KI MA) ↑	CẢI XOĂN KALE ↑‡	RONG BIỂN WAKAME
RAU DIẾP XOĂN/CẢI Ô RÔ ‡	TẢO BẸ KELP	RAU CHÂN VỊT ↑‡
RAU CẢI RỔ ↑‡	SU HÀO	KHOAI LANG
LÁ BỒ CÔNG ANH	RAU DIẾP ROMAINE	
XÀ LÁCH ESCAROLE ‡	ĐẬU BẮP OKRA	
CỦ CÀ RI	TẤT CẢ CÁC LOẠI HÀNH	
CẢI CẦU VỒNG	MÙI TÂY	
CẢI TURNIP ↑‡	LÁ CỦ CẢI TURNIP ↑‡	

Rau củ trung tính

Cải lông Arugula	Mùi ta	Củ sò huyết Oyster
Măng tây	Củ cải trắng	Ớt xanh, cam, tím, vàng
Đỗ khế	Thì là	Ớt (cay), ớt jalapeño
Măng	Cà tím	Ớt Pimiento
Củ dền	Rau diếp xoăn Endive	Bột khoai môn
Cải chíp	Củ thì là	Bắp cải tím
Bông cải xanh Trung Quốc	Dương xỉ đầu violon	Rau mầm củ cải
Lá bông cải xanh	Tỏi	Củ cải
Bông cải xanh rabe hay rapini	Lõi cọ non Jicama	Củ cải Thụy Điển
Cải Brussels bao tử	Rau diếp Bibb, rau diếp Boston, rau diếp xanh, xà lách, rau xà lách hỗn hợp Mesclun	Bắp cải muối sauerkraut
Bắp cải	Nấm bào ngư, nấm loa kèn đen, nấm kim châm, nấm khiêu vũ (maitake), nấm sò, nấm bàn Portobello, nấm rơm, mộc nhĩ	Hành lá
Cà rốt	Ô liu Hy Lạp, xanh, kalamata, Tây Ban Nha	Hẹ tây
Củ sắn	Ớt (cay)	Bí ngô nếp
Củ cần tây	Cải làn	Cà chua Tomatillo
Cần tây	Rau mùi ta	Cà chua

Su su	Bí ngòi	Củ năng
Ngò tây	Khoai mỡ	

Rau củ nên tránh

Mầm cỏ linh lăng	Nấm đông cô, nấm bạch tuyết, nấm mỡ ↓	Khoai tây trắng, vàng, đỏ, tím ↓
Lô hội/Nha đam ↓	Cải bẹ xanh	Thịt chay Quorn ↓
Nụ bạch hoa ↓	Ô liu đen ↓	Rau đại hoàng
Súp lơ trắng ↓	Rau củ muối/ngâm giấm	Tảo xoắn spirulina
Bông ngô ↓	Khoai môn	Tỏi tây ↓
Dưa chuột ↓	Củ yucca	

Trái cây

Nhóm máu O	KHẨU PHẦN MỖI NGÀY	ÁP DỤNG CHO TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC
Loại thực phẩm	Khẩu phần	
TẤT CẢ CÁC LOẠI TRÁI CÂY ĐƯỢC KHUYÊN DÙNG	1 quả hoặc 85-142 g	3-4 lần

Có nhiều loại trái cây tuyệt vời có sẵn trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu O. Trái cây không chỉ là nguồn cung cấp chất xơ, vitamin và khoáng chất quan trọng mà còn có thể là nguồn thay thế tuyệt vời cho bánh mì và mì Ý đối với nhóm máu O. Ăn một miếng trái cây thay vì một lát bánh mì sẽ giúp hệ cơ quan trong cơ thể bạn hoạt động dễ hơn – đồng thời giúp bạn đạt được mục tiêu giảm cân.

Bạn có thể ngạc nhiên khi thấy một số loại trái cây yêu thích của mình trong danh sách các loại trái cây nên tránh và một số loại trái cây kỳ lạ trong danh sách trái cây có lợi. Nguyên nhân cho việc mận, mận khô và sung có lợi cho nhóm máu O là do khi vào trong hệ tiêu hóa của bạn, hầu hết các loại trái cây có màu đỏ thẫm, xanh da trời và tím thường phản ứng tạo ra kiềm hơn là biến thành axit.

Cam có thể gây vấn đề cho tiêu hóa do chúng ảnh hưởng đến việc phát triển của vi khuẩn trong ruột nên có thể chọn bưởi thay cam. Bạn có thể ăn hầu hết các loại quả mọng, nhưng hãy tránh xa mâm xôi đen vì quả này chứa lectin phản ứng với các tế bào của nhóm máu O. Mặc dù có những tuyên bố không hay từ nhiều phía cho rằng dừa và dầu dừa có thể chữa khỏi mọi thứ từ ung thư cho đến bệnh Alzheimer, nhưng với nhóm máu O bạn nên tránh loại trái cây này do nó chứa thành phần hóa học dễ gây mất cân bằng hấp thu thực phẩm giàu protein.

Bạn nên rửa tất cả các loại trái cây bằng xà phòng dịu nhẹ và để ráo nước ít nhất hai phút trước khi ăn.

Trái cây có lợi

CHUỐI ↑	QUẢ VẢ/QUẢ SUNG ↑	XOÀI ↑
QUẢ VIỆT QUẤT	ỔI	MẬN ‡
QUẢ ANH ĐÀO	HỒNG XIÊM SAPOTE, TÁO MỸ LÒNG VÀNG ↑	MẬN KHÔ ‡
SẦU RIÊNG ↑ ‡		

Trái cây trung tính

Quả acai	Nho	Đào
Táo	Quả việt quất huckleberry	Lê
Mơ	Mít	Dưa vàng Ba Tư
Quả mâm xôi lai	Quất ↑	Quả hồng vàng
Quả sa kê ↑	Chanh vàng ↑	Dứa
Dưa Canang	Chanh xanh	Lựu
Dưa Casaba	Quả mâm xôi Lingonberry	Quả xương rồng lê gai ↑
Dưa Sapo/Dưa vàng Giáng sinh	Quả mâm xôi Loganberry ↑	Quả mộc qua
Quả nam việt quất ↑	Quả lô quất/nhót tây	Nho khô
Dưa vàng Crenshaw	Măng cụt	Phúc bồn tử

Quả lý chua	Dâu tằm	Cọ Sago
Quả chà là ↑	Dưa Nhật Musk	Dưa Tây Ban Nha
Quả mâm xôi Dewberry	Quả xuân đào	Khế ngọt
Quả cơm cháy ↑	Quả nhàu	Dâu tây
Quả câu kỷ tử/hắc kỷ tử	Đu đủ	Dưa hấu
Quả lý chua lông (gooseberry) ↑	Chanh leo ↑	Quả mâm xôi
Bưởi	Na Pawpaw	

Trái cây nên tránh

Lê nâu châu Á	Dưa lưới vàng	Quả kiwi
Bơ	Cùi dừa	Cam ↓
Dưa đắng	Dưa bở ruột xanh ↓	Chuối tiêu lùn ↓
Mâm xôi đen ↓		Quýt ↓

Đồ uống

Nước ép rau củ tốt cho nhóm máu O hơn nước ép hoa quả vì có hàm lượng chất dinh dưỡng cao hơn. Nếu bạn uống nước ép trái cây, hãy chọn những loại có lượng đường sucrose và fructose thấp. Hạn chế nước ép trái cây nhiều đường, như nước táo và rượu táo.

Nước ép dứa có thể rất tốt vì không giữ nước và không làm đầy hơi – đây là hai yếu tố giúp giảm cân. Anh đào đen cũng là một loại nước trái cây có lợi và kiềm hóa.

Nhìn chung, nhóm máu O không có nhiều đồ uống phù hợp, chỉ nước khoáng có ga seltzer, nước ngọt có ga và trà là vô thưởng vô phạt. Bạn có thể uống bia với lượng vừa phải nhưng đây không phải lựa chọn tốt nếu bạn muốn giảm cân. Bạn cũng có thể dùng rượu vang đỏ với lượng vừa phải nhưng không nên là mỗi ngày.

Vấn đề là nhóm máu O uống cà phê làm tăng lượng axit trong dạ dày và gây ảnh hưởng lâu dài tới nồng độ norepinephrine trong cơ thể. Nhóm máu O vốn đã có nhiều axit trong dạ dày rồi và không cần thêm nữa. Nếu bạn là người nghiện cà phê, bạn nên bắt đầu giảm dần lượng cà phê mỗi ngày. Mục tiêu cuối cùng là bỏ được cà phê. Các triệu chứng phổ biến khi bỏ một thứ cơ thể "quen" hấp thụ là chứng đau đầu, mệt mỏi và cáu kỉnh, nhưng chúng sẽ không xảy ra nếu bạn tiến hành kiêng dần dần từng bước. Bạn có thể dùng trà xanh thay cho các loại đồ uống có chứa caffein khác do trà xanh có khả năng tăng cường trao đổi chất và miễn dịch.

Đồ uống có lợi

NƯỚC ÉP ANH ĐÀO ĐEN	TRÀ KUKICHA, BANCHA, TRÀ XANH GẠO RANG ↑	TRÀ BẠC HÀ
NƯỚC ÉP VIỆT QUẤT	NƯỚC ÉP ỔI	NƯỚC ÉP DỨA
TRÀ ỚT CAYENNE	TRÀ HOA BIA	NƯỚC ÉP MẬN
NƯỚC ÉP ANH ĐÀO	TRÀ HOA CÂY ĐOẠN (TRÀ LINDEN)	TRÀ TẦM XUÂN
TRÀ TÌNH THẢO SAO	NƯỚC ÉP XOÀI	TRÀ THỔ PHỤC LINH
NƯỚC NGỌT CÓ GA CLUB SODA	TRÀ DÂU TẰM	NƯỚC CÓ GA SELTZER
TRÀ BỒ CÔNG ANH	TRÀ MÙI TÂY	TRÀ DU TRƠN
TRÀ CỎ CÀ RI	TRÀ GỪNG	NƯỚC ÉP RAU CỦ (TỪ RAU CỦ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE)

Đồ uống trung tính

Rượu táo	Trà đương quy	Nước chanh (xanh)	Nước ép dứa
Nước ép táo	Nước ép quả cơm cháy	Trà rễ cam thảo	Nước ép lựu
Nước ép mơ	Trà cây cơm cháy	Sữa hạnh nhân	Trà lá phúc bồn tử
Nước ép củ dền	Trà nhân sâm	Sữa gạo	Trà xô thơm
Nước ép cải bắp	Nước ép quả câu kỷ tử	Sữa đậu nành	Trà hoàng cầm
Nước ép cà rốt	Nước ép nho	Trà thảo bản bông vàng	Trà bạc hà Âu

Trà cỏ bạc hà mèo	Nước ép bưởi	Nước ép quả xuân đào	Trà xạ hương
Nước ép cần tây	Trà táo gai	Nước ép trái nhàu	Nước ép cà chua
Trà hoa cúc	Trà bạc hà đắng (horehound)	Nước ép đu đủ	Trà cúc vạn diệp
Nước dừa	Nước vắt thêm chanh vàng	Nước ép lê	Trà yerba mate
Nước ép nam việt quất	Trà nữ lang	Trà bạc hà	Trà vỏ sồi trắng
Nước ép rau củ (từ những loại rau củ nhóm máu O có thể dùng)	Trà cỏ roi ngựa/ trà mã tiên thảo	Trà bạch dương	Rượu vang đỏ
Nước ép dưa hấu			

Đồ uống nên tránh

Trà cỏ linh lăng	Cà phê	Nước cam	Nước ngọt có ga
Nước ép lô hội	Trà khoản đông hoa	Trà cỏ ba lá đỏ	Trà lá dâu tây
Trà lô hội	Trà râu ngô	Trà đại hoàng	Nước ép quýt
Bia ↓	Nước ép dưa chuột ↓	Trà Ban châu	Rượu vang trắng
Các loại trà đen	Trà hoa cúc tím	Trà phan tả diệp	Trà dương đề nhăn
Nước ép mắm xôi đen	Trà hoa long đởm	Trà rau tề	Rượu chưng cất ↓
Trà rễ ngưu bàng	Trà mao lương hoa vàng	Sữa dừa	

Các loại thảo mộc và gia vị

Chọn lựa thảo mộc và gia vị có thể thực sự cải thiện hệ tiêu hóa và miễn dịch của bạn. Ví dụ, rong biển và bột nêm từ tảo bẹ kelp rất tốt cho nhóm máu O. Thực phẩm này giàu iot và là nguồn duy nhất có fucose – một loại đường tự nhiên bảo vệ đường tiêu hóa của nhóm máu O. Tuy nhiên, nếu bạn nhạy cảm với iot hoặc đang dùng thuốc điều trị tuyến giáp, bạn cần hỏi ý kiến bác sĩ trước khi dùng.

Rong biển bladderwrack, một loại tảo bẹ kelp, có khả năng giúp đường tiêu hóa nhóm máu O giảm tiết axit, làm giảm khả năng bị loét. Lượng đường fucose cao trong rong biển bladderwrack giúp bảo vệ niêm mạc dạ dày nhóm máu O, ngăn vi khuẩn gây loét bám vào niêm mạc. Tảo bẹ kelp cũng có khả năng điều hòa trao đổi chất cao và hỗ trợ giảm cân tốt cho nhóm máu O.

Rau mùi tây, cũng như một số loại gia vị có tính ấm – như cà ri và ớt cayenne giúp làm dịu đường tiêu hóa của bạn. Nhiều gia vị loại này giúp kháng khuẩn và cân bằng hệ vi sinh vật. Tuy nhiên, cần lưu ý tiêu đen và tiêu trắng gây kích ứng ruột của nhóm máu O và có thể gây ra tính thấm không mong muốn cho thành ruột.

Thảo mộc và gia vị có lợi

HẠT CAROB	GỪNG	ỚT CAYENNE
CÀ RI ‡	CỦ CẢI NGỰA	VỤN ỚT CAY KHÔ ↑
TẢO DULSE ‡	TẢO BẸ KELP	NGHỆ ‡
TỎI	MÙI TÂY ↑	

Thảo mộc và gia vị trung tính

Tiêu Jamaica	Ngò tây	Thì là	Xô thơm
Chiết xuất hạnh nhân	Bột ớt	Củ thì là	Muối biển
Hồi	Hẹ	Rễ cam thảo	Hương thảo Âu
Pectin táo	Sô cô la	Kinh giới	Phan tả diệp
Bột sắn dây	Rau mùi ta	Mù tạt khô	Bạc hà Âu
Húng tây	Quế	Kinh giới cay	Ngải giấm
Lá nguyệt quế	Đinh hương	Ớt cựa gà	Xạ hương
Cam hương/Cam sẩn	Mùi ta	Bạc hà	Vani
Thì là Ba Tư	Kem tartar	Hương thảo	Lộc đề xanh
Bạch đậu khấu	Hạt thì là Ai Cập	Nhụy hoa nghệ tây	

Thảo mộc và gia vị nên tránh

Hạt guarana	Nhục đậu khấu
Bột nhục đậu khấu	Tiêu đen ↓

Gia vị, chất tạo ngọt và phụ gia

Không có gia vị, chất tạo ngọt và phụ gia nào có lợi cho nhóm máu O. Nếu bạn bắt buộc phải dùng mù tạt hoặc xốt cho salad khi chế biến thực phẩm, hãy sử dụng có chừng mực và ăn những loại ít chất béo và ít đường. Mặc dù nhóm máu O có thể thi thoảng ăn cà chua, nhưng hãy tránh dùng xốt cà chua (ketchup) vì trong đó có chứa các thành phần như giấm và đường.

Tất cả các loại rau củ muối chua hay ngâm giấm đều gây khó tiêu với nhóm máu O. Thực phẩm này làm niêm mạc dạ dày nhóm máu O kích ứng nghiêm trọng. Tôi khuyên bạn nên cố gắng kiêng các loại gia vị không tốt và thay thế chúng bằng các loại lành mạnh hơn như dầu ô liu, nước chanh và tỏi.

Các chất ngọt như mật ong và đường, hay sô cô la sẽ không làm hại bạn. Tuy nhiên, trung bình chúng ta tiêu thụ một lượng đường rất lớn, điều này lại có hại. Bạn hạn chế ăn và chỉ thi thoảng dùng chúng làm gia vị. Bạn cũng không nên dùng syrup ngô làm chất tạo ngọt.

Các chất trung tính

Bột rau câu	Gelatin không thêm mùi	Mù tạt loại không giấm không lúa mì ↑	Đường cỏ ngọt Stevia
Syrup cây thùa ↑	Mật ong	Syrup gạo	Đường trắng, đường nâu
Bơ tảo	Mứt, thạch (làm từ những loại trái cây nhóm máu O có thể dùng)	Nước xốt salad ít béo làm từ những nguyên liệu nhóm máu O có thể dùng	Giấm mận muối kiểu Nhật (Umeboshi)

Giấm táo	Lecithin	Tương đậu nành tamari, không chứa lúa m	Glycerin từ rau củ
Pectin táo	Syrup cây phong	Syrup carob	Men nở
Muối nở	Xốt mayonnaise	Đường fructose	Men dinh dưỡng ↑
Mạch nha ↑	Tương đậu nành miso ↑	Pectin trái cây	Mật mía
Syrup gạo lứt	Rỉ mật/Rỉ đường (Molasses)		

Các chất nên tránh

Nhựa gôm tràm (Gôm arabic/Acacia)	Đường nghịch chuyển	Chất phụ gia NaCMC
Chất tạo ngọt Aspartame	Tương cà	Đường mía sucanat
Phụ gia Carrageenan (từ rong biển đỏ)	Bột ngọt	Đường sucrose
Tinh bột ngô	Xốt mayonnaise từ đậu nành	Nhựa tuyết yến (Gôm Tragacanth)
Đường Dextrose	Phụ gia Methyl Cellulose	Tất cả các loại giấm
Đường Fructose	Mù tạt có lúa mì và giấm	Xốt Worcestershire
Phụ gia Guar gum	Tiêu trắng	Syrup ngô hàm lượng maltose cao, đường maltodextrin
Syrup ngô hàm lượng fructose cao	Gia vị rau củ muối	Polysorbate 80

LÊN THỰC ĐƠN CHO NHÓM MÁU O

Dấu hoa thị (*) thể hiện tên món ăn

Một số thực đơn và công thức nấu ăn tham khảo dưới đây là các gợi ý về chế độ dinh dưỡng có lợi cho nhóm máu O. Thạc sĩ, chuyên gia dinh dưỡng Dina Khader đã tạo ra những công thức này và áp dụng hiệu quả Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong điều trị bệnh nhân của mình.

Những thực đơn này có lượng calo vừa phải và cho hiệu quả trao đổi chất cân bằng ở nhóm máu O. Người bình thường có thể duy trì cân nặng một cách thoải mái và thậm chí giảm cân bằng cách làm theo những khuyến nghị này. Tuy nhiên, bạn có thể lựa chọn các thực phẩm thay thế nếu thích ăn nhẹ nhàng hơn hoặc muốn hạn chế lượng calo nạp vào mà vẫn có một chế độ ăn uống cân bằng và cảm thấy dễ chịu. (Thực phẩm thay thế được ghi ngay cạnh thực phẩm mà nó có thể thay thế.)

Đôi khi bạn sẽ thấy xuất hiện thành phần trong danh sách thực phẩm bạn nên tránh. Nếu chỉ là một lượng rất nhỏ (như một ít hạt tiêu), cơ thể bạn có thể dung nạp được, tùy thuộc vào thể trạng của bản thân và liệu bạn có tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn này hay không. Tuy nhiên, nhìn chung các món ăn và công thức đều được thiết kế để có hiệu quả cao cho nhóm máu O.

Khi trở nên quen thuộc hơn với chế độ dinh dưỡng được đề xuất cho nhóm máu O, bạn có thể dễ dàng lên kế hoạch thực đơn cho riêng mình và điều chỉnh tạo ra các công thức nấu ăn bạn yêu

thích để có chế độ ăn thoải mái hơn.

THỰC ĐƠN CHUẨN	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 1	
Bữa sáng	
2 lát bánh mì Essene nướng dùng kèm bơ hạnh nhân hữu cơ 177 ml nước ép rau củ Chuối Trà xanh hoặc hoặc trà thảo mộc	1 lát bánh mì Essene nướng dùng kèm mứt làm hoàn toàn từ nguyên liệu tự nhiên và ít đường
Bữa trưa	
170 g bò hữu cơ nướng* Salad rau chân vịt* Một vài lát táo hoặc dứa Nước hoặc nước có ga seltzer	57-113 g món bò hữu cơ nướng*
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	

THỰC ĐƠN CHUẨN	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG
1 lát bánh điêm mạch xốt táo* Trà xanh hoặc trà thảo mộc	Cà rốt thái lát và cọng cần tây Hoa quả bổ miếng Bánh gạo rưới một ít mật ong
Bữa tối	
Món cừu hầm măng tây* Súp lơ xanh hấp Khoai lang Quả việt quất, kiwi, các loại hoa quả tươi – như nho, đào Nước có ga seltzer hoặc trà thảo mộc (có thể dùng rượu hoặc bia)	Atisô hấp dùng kèm nước chanh vàng Không dùng rượu bia
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 2	
Bữa sáng	
2 lát bánh mì Essene dùng kèm bơ ngọt, mứt hoặc bơ táo 2 quả trứng chần 177 ml nước ép dứa Trà xanh hoặc trà thảo mộc	1 lát bánh mì Essene dùng kem bơ táo 1 quả trứng chần
Bữa trưa	
Sandwich gà – ức gà thái miếng 1 lát bánh mì nâu hoặc salad rau 2 quả mận Nước hoặc nước có ga seltzer	Ức gà luộc Rau diếp xoăn endive và cà chua
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Hạt bí ngô và óc chó, hoặc bánh gạo dùng kèm bơ hạnh nhân, hoặc quả phỉ, chà là, mận khô Nước có ga seltzer, nước, hoặc trà thảo mộc	177 ml nước ép rau củ 2 bánh quy giòn Finn Crisp hoặc bánh gạo với thạch ít đường làm từ nguyên liệu tự nhiên
Bữa tối	
Món cá nướng Ả Rập* Salad đậu đũa* Rau cải rổ hấp trộn nước cốt chanh vàng Trà xanh hoặc trà thảo mộc (Có thể dùng rượu hoặc bia – nhưng không dùng hằng ngày)	Món cá nướng* Không dùng rượu bia
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 3	
Bữa sáng	

THỰC ĐƠN CHUẨN	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG
Granola óc chó syrup phong* với sữa tươi 1 quả trứng chần 238 ml nước ép dứa hoặc nước ép mận Trà xanh hoặc trà thảo mộc	Bỏng gạo với sữa đậu nành
Bữa trưa	
113-170 g thịt nạc bò xay 2 lát bánh mì Essene Salad rau tổng hợp – xà lách Romaine, mùi tây, hành tây tím, cà rốt, dưa chuột, trộn cùng dầu ô liu và nước cốt chanh vàng Nước hoặc trà thảo dược	113 g thịt nạc bò xay (không kèm bánh mì)
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
2 Bánh quy hạt Carob* Trà xanh hoặc trà thảo dược	Hoa quả tổng hợp
Bữa tối	
Món Kifta* với rau củ nướng Gạo lứt với một miếng bơ nhỏ Trà thảo dược (Có thể dùng bia hoặc rượu)	Salad rau diếp xoăn endive Không dùng rượu bia

CÔNG THỨC MÓN ĂN

BÒ HỮU CƠ NƯỚNG

1 phần bò hữu cơ, ưu tiên loại ăn cỏ, nướng (khoảng 1,36 kg)

Muối, tiêu và gia vị tùy khẩu vị

6 tép tỏi

Dầu ô liu ép lạnh nguyên chất (extra-virgin)

Lá nguyệt quế

Bỏ phần mỡ trên thịt bò và đặt thịt vào chảo nướng. Thêm gia vị và rạch các vết sâu trên miếng thịt, bỏ tép tỏi đã cắt và lá nguyệt quế vào. Quét dầu ô liu lên thịt.

Bỏ thịt vào lò nướng ở 1770C trong 90 phút hoặc đến khi thịt mềm, không đậy hay che phủ thịt.

Công thức dành cho 6 người ăn.

BÁNH DIÊM MẠCH XỐT TÁO

1¾ cup bột diêm mạch

1 cup nho khô hoặc các loại trái cây khô khác (mà nhóm máu O được phép

ăn)

½ cup hồ đào cắt nhỏ

½ thìa cà phê muối nở (baking soda)

½ thìa cà phê bột nở không chứa muối nhôm

½ thìa cà phê muối

½ thìa cà phê đinh hương xay

½ cup bơ ngọt không muối hoặc ½ cup dầu hạt cải canola hữu cơ

1 cup đường Sucanat hoặc đường cây phong

1 quả trứng gà hữu cơ lớn

2 cup xốt táo hữu cơ không đường

Làm nóng lò nướng ở 177oC. Rắc ¼ cup bột diêm mạch lên nho khô và các loại hạt. Trộn muối nở, bột nở, muối và đinh hương xay với phần bột diêm mạch còn lại.

Trộn riêng bơ hoặc dầu với đường và trứng. Sau đó trộn tất cả các nguyên liệu với nhau, cuối cùng thêm hoa quả và hạt. Lấy khuôn bánh có kích cỡ 20x20 cm, phết dầu vào lòng khuôn, rồi đổ hỗn hợp trên vào khuôn, nướng trong vòng 40 đến 45 phút hoặc đến khi cắm que thử vào giữa bánh mà không thấy bị dính khi rút que ra nghĩa là bánh đã chín.

CỪU HẦM MĂNG TÂY

454 g ngọn măng tây tươi

227 g thịt cừu non cắt miếng vuông (loại cừu chăn thả tự do)

1 củ hành tây to vừa, thái nhỏ

3 thìa canh bơ ngọt không muối hữu cơ

1 cup nước

Muối tiêu tùy khẩu vị

Nước cốt 1 quả chanh vàng

Cắt các ngọn măng tây thành các khúc dài khoảng 5 cm, bỏ phần già ở gốc. Sau đó rửa sạch và để ráo.

Tiếp theo, xào thịt và hành tây với bơ đến khi hơi xém chuyển màu nâu nhạt. Thêm nước, muối và gia vị vừa miệng. Nấu đến khi thịt mềm rồi đổ măng tây vào. Sau đó ninh nhỏ lửa trong 15 phút

hoặc đến khi măng nhừ. Cuối cùng thêm nước cốt chanh.

Công thức dành cho 2 người ăn.

SALAD RAU CHÂN VỊT

2 bó rau chân vịt tươi (hay còn gọi là rau bina/cải bó xôi)

1 bó hành lá, cắt nhỏ

Nước cốt 1 quả chanh

¼ thìa canh dầu ô liu

Muối tiêu tùy khẩu vị

Rửa sạch rau chân vịt, để ráo nước sau đó thái nhỏ. Rắc thêm chút muối. Sau vài phút, lấy rau ra và vắt bớt nước. Sau đó thêm hành lá, nước cốt chanh, dầu, muối, và tiêu. Trộn đều lên và có thể dùng ngay.

Phần ăn dành cho 6 người.

CÁ NƯỚNG Ả RẬP

1 con cá bơn lưỡi ngựa (halibut) hoặc 1 con cá hồi trắng to (nặng khoảng 1,36 đến 1,8 kg)

Tiêu muối tùy khẩu vị

¼ cup nước cốt chanh vàng

2 thìa canh dầu ô liu

2 củ hành tây to cắt nhỏ, xào với dầu ô liu

2 đến 2½ cup xốt tahini

Làm nóng lò ở 2040C.

Rửa cá và lau khô hoàn toàn. Rắc muối và nước chanh.

Để cá ngấm trong 30 phút. Làm khô cá. Quét dầu lên cá và đặt vào chảo nướng. Nướng cá trong 30 phút.

Bỏ cá ra, phủ hành và xốt tahini lên cá. Rắc muối tiêu. Lại đặt cá vào lò nướng và nướng đến khi dễ dàng róc thịt cá bằng dĩa (khoảng 30 đến 40 phút).

Bỏ cá ra đĩa phẳng dẹt, trang trí với mùi tây và chanh cắt miếng.

Phần ăn cho 6 đến 8 người.

XỐT TAHINI

1 cup xốt bơ vừng tahini hữu cơ

Nước cốt 3 quả chanh vàng

2 tép tỏi nghiền nhỏ

2 đến 3 thìa cà phê muối

¼ cup mùi tây cắt vụn khô hữu cơ hoặc mùi tây tươi cắt nhỏ

Nước

Trộn đều xốt tahini với nước chanh, tỏi, muối, và mùi tây trong một âu lớn.

Thêm nước để có hỗn hợp xốt sệt.

CÁ NƯỚNG

1 con cá hồi trắng to hoặc loại cá khác (nặng khoảng 0,91 đến 1,36 kg)

Nước cốt chanh vàng và muối theo khẩu vị

¼ cup dầu ăn

1 thìa cà phê ớt cayenne

1 thìa cà phê bột thì là (không bắt buộc)

Làm nóng lò ở 1770C.

Rửa cá. Rắc muối và đổ nước chanh lên cá. Để cá ngấm trong 30 phút sau đó thấm khô cá.

Quét một lớp dầu và gia vị lên cá rồi đặt vào chảo nướng. Để cá không bị khô, quấn quanh cá một lớp giấy nến mỏng.

Nướng cá từ 30 đến 40 phút hoặc đến khi thịt cá mềm và dễ dàng tách ra.

Phần ăn cho 4 đến 5 người.

NHÂN NHỒI CÁ NƯỚNG (KHÔNG BẮT BUỘC)

1/3 cup hạt thông hoặc hạnh nhân vụn

2 thìa canh bơ ngọt không muối

1 cup rau mùi tây thái nhỏ

3 nhánh tỏi, nghiền

Muối và gia vị tùy khẩu vị

Xào hạt với bơ đến khi xém có màu nâu nhạt. Thêm rau mùi, gia vị và xào thêm một phút. Sau đó bỏ ra nhồi hỗn hợp vào bụng cá sống.

SALAD ĐẬU ĐŨA

0,45 kg đậu đũa xanh

Nước cốt một quả chanh vàng

3 thìa canh dầu ô liu

2 nhánh tỏi, nghiền

2 đến 3 thìa cà phê muối

Rửa đậu đũa xanh, tươi, non. Bỏ mầm ở đầu và xơ. Cắt thành từng đoạn khoảng 5 cm.

Luộc nhiều nước cho đến khi đỗ chín mềm. Để ráo nước. Khi đỗ nguội, cho vào âu trộn salad. Thêm nước cốt chanh, dầu ô liu, tỏi, muối cho vừa khẩu vị rồi trộn đều.

Công thức cho 4 người ăn.

GRANOLA ÓC CHÓ SYRUP PHONG

4 cup yến mạch cán mỏng

1 cup cám gạo

1 cup vừng

½ cup nam việt quất khô

½ cup nho khô

1 cup hạt óc chó thái nhỏ

¼ cup dầu hạt cải canola hữu cơ

½ cup syrup phong

¼ cup mật ong

1 thìa cà phê chiết xuất vani

Bật nóng lò ở 1210C. Trong một âu to, trộn yến mạch, cám gạo, các loại hạt và quả khô. Sau đó thêm dầu ăn và trộn đều.

Cho hết syrup, mật ong và vani vào âu rồi trộn lên cho đến khi hỗn hợp ẩm đều. Hỗn hợp phải giòn và dính. Trải hỗn hợp lên khay nướng bánh quy và nướng trong 90 phút. Khoảng 15 phút đảo đều một lần để hỗn hợp được nướng đều. Nướng đến khi hỗn hợp có màu nâu vàng và khô.

Để nguội và cho vào hộp đựng hút chân không.

BÁNH QUY HẠT CAROB

1 cup dầu hạt cải canola hữu cơ

½ cup syrup phong nguyên chất

1 thìa canh chiết xuất vani

1 quả trứng gà hữu cơ

1¾ cup bột yến mạch hoặc bột gạo lứt

1 thìa cà phê muối nở

½ cup carob dạng hạt nhỏ (carob chip), không đường

Một ít gia vị Allspice (không bắt buộc)

Quét dầu lên hai miếng giấy nướng và bật nóng lò ở 1910C. Trộn dầu, syrup phong và vani trong một âu cỡ vừa. Đập trứng vào âu đựng dầu và khuấy lên. Từ từ thêm bột và muối nở vào rồi trộn đều đến khi tạo thành hỗn hợp bột nhão cứng. Cho hạt carob vào để hỗn hợp phủ kín hạt rồi dùng thìa đổ bột lên giấy nướng. Nướng trong khoảng 10 đến 15 phút cho đến khi bánh quy có màu nâu nhạt. Lấy bánh ra khỏi lò nướng và để nguội.

Phần bánh nguội làm được 42 đến 48 chiếc bánh quy.

KIFTA

0,91 kg thịt cừu xay nhuyễn

1 củ hành to thái nhỏ

2 đến 2½ thìa cà phê muối

1½ thìa cà phê tiêu và gia vị Allspice

1 cup rau mùi tây thái nhỏ

½ cup nước cốt chanh vàng

Trộn đều tất cả các nguyên liệu (dùng máy xay thịt nếu bạn có). Để lại một chút rau mùi tây và nước cốt chanh.

Để làm thịt xiên nướng ngoài trời: chia thành từng phần rồi xiên vào xiên nướng thịt, đảm bảo thịt dính chắc chắn.

Để làm thịt nướng trên chảo: chia thịt thành từng phần dài khoảng 8 cm và cuộn tròn. Đặt trên chảo nướng và nướng trong lò ở 2600C. Nướng đến khi một mặt chuyển màu nâu mới lật sang mặt còn lại nướng tiếp.

Ăn nóng. Vắt nước chanh và trang trí với rau mùi tây.

THỰC PHẨM BỔ SUNG KHUYÊN DÙNG CHO

nhóm máu O

Vai trò của những thực phẩm bổ sung (các vitamin, khoáng chất hay thảo dược) là cung cấp thêm chất dinh dưỡng còn thiếu trong chế độ ăn, đồng thời giúp bổ sung sức đề kháng cần thiết. Thực phẩm bổ sung nên dùng cho người nhóm máu O hỗ trợ:

- Tăng cường quá trình trao đổi chất
- Cân bằng hệ sinh vật bên trong cơ thể (hệ vi sinh vật)
- Ngăn ngừa viêm nhiễm
- Hỗ trợ tuyến giáp
- Giảm căng thẳng không nên có

Những khuyến nghị sau tập trung vào các chất bổ sung đáp ứng mục tiêu này, đồng thời cảnh báo các chất bổ sung có thể phản tác dụng hoặc gây nguy hiểm cho nhóm máu O. Hiệu quả của những khuyến nghị này phụ thuộc vào việc bạn tuân thủ Chế độ Ăn theo Nhóm máu O như thế nào.

Các loại vitamin

Nhiều người nhóm máu O nói với tôi họ cảm thấy tràn trề năng lượng hơn khi sử dụng vitamin B phối hợp hiệu năng cao. Bạn có thể thử dùng loại vitamin này trong một tuần hoặc lâu hơn và lắng nghe cơ thể mình. Một loại vitamin tổng hợp hoặc vitamin nhóm B phối hợp tốt sẽ không gây hại cho bạn, ngoài việc nước tiểu có thể có màu vàng tươi, bạn sẽ không phải lo lắng gì. (Nước tiểu màu vàng thường là kết quả của việc bài tiết lượng riboflavin

dư thừa trong vitamin.) Nếu bạn dùng vitamin nhóm B phối hợp hiệu năng cao, cần đảm bảo vitamin không chứa chất làm đầy và chất kết dính. Việc bọc và nén vitamin không đúng cách có thể khiến cơ thể bạn khó hấp thụ viên thuốc. Cũng tránh sử dụng vitamin có thành phần chứa mầm lúa mì.

Nhóm máu O đôi khi cần bổ sung vitamin B12, đặc biệt nếu bạn bắt đầu Chế độ Ăn theo Nhóm máu sau khi ăn chay trường (vegan) hoặc ăn chay không thịt (vegetarian). Thực phẩm bổ sung B12 có nhiều loại khác nhau. Và không có gì ngạc nhiên khi bạn nên tránh dùng loại rẻ nhất: cyanocobalamin. Thay vào đó, bạn có thể dùng methylcobalamin, đây là dạng hoạt động của vitamin B12 và không cần chuyển đổi thành dạng hoạt động sinh học. Methylcobalamin tham gia vào quá trình tổng hợp melatonin, do đó chất này có thể giúp bạn ngủ ngon hơn vào ban đêm.

Một ứng dụng thú vị của lý thuyết chất bổ sung cho nhóm máu là chất bổ sung pantethine. Pantethine thực chất là một dạng vitamin B5, được gọi là axit pantothenic. Trên thực tế, pantethine được tạo thành từ các phân tử axit pantothenic liên kết với nhau nhờ phân tử cysteamine. Theo các nghiên cứu, khi cysteamine được giải phóng khỏi pantethine trong quá trình tiêu hóa, chất này có tác dụng làm chậm dopamine betahydroxylase (DBH) – một loại enzyme hoạt động quá mức trong nhóm máu O, gây tiêu hao dopamine quý giá để tạo thành norepinephrine gây lo âu. Một tác dụng khác là bổ sung pantethine cũng cung cấp thêm axit pantothenic tự do có thể giúp hỗ trợ tuyến thượng thận.

Kết luận lại: Hãy ăn thật nhiều thực phẩm giàu viatmin B.

Khoáng chất

CANXI

Mặc dù chế độ ăn giàu protein kích thích các enzyme đặc hiệu trong đường tiêu hóa của nhóm máu O tăng cường hấp thụ canxi, nhưng có những trường hợp bạn nên bổ sung canxi trong chế độ ăn của mình. Chế độ Ăn theo Nhóm máu O không có nhiều sản phẩm từ sữa – một trong số những nguồn cung cấp canxi tốt nhất. Việc bổ sung canxi (từ 600 đến 1.100 mg canxi nguyên tố) đặc biệt có lợi cho trẻ em nhóm máu O trong thời kỳ tăng trưởng (từ 2-5 tuổi và 9-16 tuổi) và phụ nữ sau mãn kinh. Mặc dù không có lợi như nguồn cung cấp canxi từ sữa nhưng nhóm máu O nên sử dụng các chất bổ sung canxi dạng này như một thành phần chính trong chế độ ăn uống.

MAGIE

Tuy chế độ ăn có trái cây và rau quả thường cung cấp đủ magie để đáp ứng nhu cầu sinh học của cơ thể bạn, nhưng tôi nhận thấy nhóm máu O hoạt động tốt hơn khi bổ sung thêm magie. Magie có xu hướng tối ưu hóa quá trình tiêu hóa và có thể giảm viêm nhiễm. Nếu bạn bị chứng đau nửa đầu hoặc các bệnh viêm nhiễm và đau khác, bạn có thể muốn bổ sung khoáng chất này vào chế độ ăn của mình.

IOT

Tuyến giáp của nhóm máu O có xu hướng trao đổi chất không ổn định, quá trình này có thể dễ dàng bị rối loạn khi hệ vi khuẩn đường ruột thay đổi. Các vi khuẩn không đúng loại có thể kích hoạt hệ thống miễn dịch tấn công chúng nhưng đồng thời gây hại cho tuyến giáp – một trường hợp có hại do phản ứng miễn dịch "tự mình diệt mình". Iot là nguyên tố quan trọng cần thiết để sản xuất hormone tuyến giáp. Mặc dù không khuyến khích bổ sung iot, nhưng bạn nên ăn đủ lượng iot cần thiết trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu O, đặc biệt nếu bạn ăn các loại rong biển như tảo bẹ kelp. Rong biển không chỉ chứa một lượng iot mà còn giúp tối ưu hóa sự cân bằng thích hợp cho hệ vi khuẩn đường ruột, bảo vệ tuyến giáp khỏi phản ứng có hại của hệ miễn dịch.

Thực phẩm chức năng

Hỗ trợ tiêu hóa

Cam thảo *(Glycyrrhiza glabra)* rất có lợi cho quá trình tiêu hóa của nhóm máu O. Nhóm máu này điển hình có mức axit dạ dày cao dễ gây kích ứng và loét dạ dày. Chiết xuất cam thảo deglycyrrhizinated licorice (DGL) có thể giúp bạn dễ chịu hơn và hỗ trợ chữa bệnh, được bán nhiều trong các cửa hàng thực phẩm chăm sóc sức khỏe dưới dạng bột với vị dễ chịu hoặc dạng viên ngậm. Không giống như phần lớn các loại thuốc trị loét khác, bên cạnh việc bảo vệ niêm mạc dạ dày không bị axit làm tổn thương, thực tế DGL còn chữa lành niêm mạc. Bạn nên tránh dùng các chế phẩm cam thảo thô, vì chúng chứa thành phần của cây có thể gây tăng huyết áp. Thành phần này đã được loại bỏ trong chiết xuất DGL. Các thảo dược khác bảo vệ niêm mạc dạ dày và tăng khả năng chống loét dạ dày bao gồm cây du trơn và rễ cây marshmallow, được dùng dưới dạng trà hoặc viên nang, cùng củ gừng. Quả đinh hương là nguồn cung cấp eugenol, có tính chống viêm và chống loét.

CÁC ENZYME TUYẾN TỤY

Nếu bạn mang nhóm máu O và không quen ăn theo chế độ ăn giàu protein, tôi khuyên bạn nên dùng một loại enzyme tuyến tụy kèm các bữa ăn với lượng khẩu phần lớn trong một thời gian, hoặc ít nhất là cho đến khi các cơ quan trong cơ thể bạn bắt đầu quen với các loại protein cô đặc hơn. Các thực phẩm bổ sung enzyme tuyến tụy có sẵn tại nhiều cửa hàng bán sản phẩm chăm sóc sức khỏe cũng như bán trực tuyến, và thường có hiệu quả gấp 4 lần.

Thực phẩm hỗ trợ giảm căng thẳng

CÂY RỄ VÀNG

Rhodiola rosea từ lâu đã được dùng như một loại thảo dược chống mệt mỏi. Thảo dược này cũng giúp nhóm máu O giảm căng thẳng hiệu quả hơn. Dường như cây rễ vàng giúp tăng cường phản ứng của mô cơ với hoạt động thể dục, giúp cân bằng chất dẫn truyền thần kinh, và thậm chí có thể có tác dụng chống trầm cảm nhẹ.

Thực phẩm hỗ trợ trao đổi chất

RONG NÂU BLADDERWRACK *(Fucus vesiculosus)*

Rong nâu bladderwrack (từ tảo bẹ kelp) là nguồn dinh dưỡng tuyệt vời cho nhóm máu O. Loại thảo dược này, thực ra là một loại rong biển, có một số thành phần thú vị, bao gồm iot và một lượng lớn đường fucose. Để giúp bạn có thể nhớ lại, đường fucose là loại đường cơ bản để xây dựng kháng nguyên cho nhóm máu O, và đường fucose được tìm thấy trong rong nâu Bladderwrack giúp bảo vệ niêm mạc ruột của nhóm máu này – đặc biệt bảo vệ khỏi vi khuẩn gây loét *H. pylori,* vi khuẩn này tự gắn vào lớp đường fucose của dạ dày. Đường fucose trong rong nâu Bladderwrack tác động lên vi khuẩn *H. pylori* giống như bụi bám trên một miếng băng dính: làm tắc các vòi hút của vi khuẩn, ngăn vi khuẩn bám vào dạ dày.

Tôi cũng phát hiện ra rong nâu bladderwrack rất hiệu quả giúp hỗ trợ kiểm soát cân nặng đối với nhóm máu O – đặc biệt đối với những người bị rối loạn chức năng tuyến giáp. Đường fucose trong rong có thể giúp bình thường hóa tốc độ trao đổi chất chậm và làm giảm cân. (Lưu ý: Mặc dù rong nâu nổi tiếng từ lâu là phương pháp hỗ trợ giảm cân cho nhóm máu O, nhưng thực phẩm này không có tác dụng tương tự với các nhóm máu khác.)

ĐƯỜNG N-ACETYL-GLUCOSAMINE

N-acetyl-glucosamine (NAG) là một loại đường amin rất phổ biến trong tự nhiên. Không giống như người anh em họ hàng glucosamine sulfate, được sử dụng phổ biến để giúp khớp khỏe, NAG hoạt động trong đường tiêu hóa. Nhiều lectin trong chế độ ăn uống liên kết với NAG, vì vậy nếu bạn đang cố gắng loại bỏ lectin hoặc đang có các vấn đề về đường ruột, NAG có thể là một chất bổ sung tốt.

Những chất bổ sung hỗ trợ các nguy cơ tiềm ẩn

CỎ THÁNH JOHN (ST. JOHN'S WORT) (thuộc loài *Hypericum)*

Là một loại thảo mộc phổ biến trong các cửa hàng thực phẩm chăm sóc sức khỏe, cỏ thánh John nổi tiếng hữu ích trong việc chữa trị chứng trầm cảm nhẹ. Tuy nhiên, tôi nhận thấy nhiều người thuộc nhóm máu O có cảm giác đặc biệt "lạ" khi dùng cỏ thánh John, nguyên nhân có thể là do loại thảo mộc này tương tác với chất dẫn truyền thần kinh và các hóa chất gây căng thẳng mà có thể bị mất cân bằng trong nhóm máu O, chẳng hạn như chất DBH, monoamine oxidase (MAO), dopamine và norepinephrine. Cỏ thánh John cũng có thể ảnh hưởng đến việc gan giải độc một số loại thuốc và hóa chất trong môi trường. Nếu bạn thuộc nhóm máu O và đang sử dụng cỏ thánh John, bạn có thể muốn xem xét chuyển sang cây rễ vàng.

VITAMIN C LIỀU CAO

Mặc dù liều lượng bình thường của vitamin C được tìm thấy trong chế độ ăn uống và các chất bổ sung được thiết kế hợp lý có thể tốt, nhưng vitamin C là một đồng yếu tố của enzyme DBH – chất chuyển đổi dopamine thành norepinephrine gây lo lắng. Nếu bạn đang dùng hơn 500 mg vitamin C mỗi ngày và có cảm giác căng thẳng, huyết áp cao, buồn phiền hoặc lo lắng, bạn có thể giảm liều lượng xuống hoặc ngừng dùng vitamin C một thời gian.

Sơ lược các bài tập giải toả căng thẳng cho nhóm máu O

Như chúng ta đã đề cập trong Chương 4, bản thân căng thẳng không phải là vấn đề; vấn đề là cơ thể bạn phản ứng lại căng thẳng như thế nào. Mỗi nhóm máu có một bản năng riêng biệt, được lập trình để vượt qua căng thẳng. Với Chế độ Ăn theo Nhóm máu, tập thể dục là tất cả những gì mỗi cá nhân cần để giảm căng thẳng. Là người có nhóm máu O, bạn muốn làm bất cứ điều gì có thể để tăng dopamine (với cảm giác hài lòng và hạnh phúc kèm theo) và giảm

norepinephrine (cùng cảm giác lo lắng và căng thẳng đi kèm). Nhóm máu của bạn có khả năng đảo ngược tác động tiêu cực của căng thẳng. Những người nhóm máu O khỏe mạnh có nghĩa họ có khả năng giải phóng năng lượng nội tiết tố tích tụ thông qua tập thể dục mạnh và cường độ cao. Hệ thống các cơ quan trong cơ thể bạn thực sự phù hợp với điều này. Nếu bạn thuộc nhóm máu O, bạn có phản ứng thể chất tức thì của tổ tiên làm thợ săn. Nhóm máu của bạn có sẵn phản ứng báo động làm bùng nổ năng lượng vật chất mạnh mẽ.

Khi gặp căng thẳng, cơ thể của bạn sẽ tiếp nhận. Khi tuyến thượng thận bơm các chất hóa học vào máu, bạn sẽ tích tụ nhiều năng lượng. Khi thả lỏng cơ thể vào thời điểm này, bất kỳ căng thẳng tồi tệ nào bạn đang trải qua đều có thể được chuyển đổi thành trải nghiệm tích cực.

Tập thể dục đặc biệt quan trọng đối với sức khỏe nhóm máu O, vì căng thẳng có tác động trực tiếp lên cơ thể. Chương trình tập thể dục cường độ cao thường xuyên không chỉ khích lệ tinh thần của bạn mà còn giúp nhóm máu O duy trì khả năng kiểm soát cân nặng, cân bằng cảm xúc và cơ thể khỏe mạnh.

Những người nhóm máu O muốn giảm cân phải tập các bài tập thể dục thể thao cường độ cao. Điều này làm giảm dạng căng thẳng đặc biệt của nhóm máu O, và ăn thêm chế độ ăn giàu protein, giúp xây dựng các mô hoạt động trao đổi chất như ở mô cơ. Bất kỳ sự gia tăng mô hoạt động trao đổi chất nào cũng làm tăng tỷ lệ trao đổi chất.

Những người mang nhóm máu O không hoạt động thích hợp với thể chất của bản thân để phản ứng với căng thẳng sẽ bị sự căng thẳng áp đảo khi đến giai đoạn kiệt sức. Đặc trưng của giai đoạn kiệt sức này là một loạt các biểu hiện tâm lý do tốc độ trao đổi chất chậm hơn, như trầm cảm, mệt mỏi hoặc mất ngủ. Nếu không có gì thay đổi, bạn sẽ dễ mắc phải một số chứng rối loạn viêm nhiễm và rối loạn tự miễn dịch, bệnh tiểu đường type 2, tăng cân liên tục và cuối cùng là béo phì.

Những người có nhóm máu O nên tập các bài thể dục dưới đây. Đặc biệt chú ý đến độ dài của mỗi bài tập. Để đạt được hiệu quả trao đổi chất nhất quán, nhịp tim của bạn cần phải tăng. Bạn có thể kết hợp bất kỳ bài tập nào trong số này, nhưng hãy đảm bảo bạn thực hiện một hoặc một số bài tập ít nhất 4 lần một tuần để có kết quả tốt nhất.

BÀI TẬP	THỜI GIAN TẬP	TẦN SUẤT TẬP (HẰNG TUẦN)
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU	40-60 phút	3-4 lần
BƠI LỘI	30-45 phút	3-4 lần
CHẠY BỘ	30 phút	3-4 lần
TẬP TẠ	30 phút	3 lần
CHẠY BỘ TRÊN MÁY	30 phút	3 lần
LEO CẦU THANG	20-30 phút	3-4 lần
VÕ THUẬT	60 phút	2-3 lần
THỂ THAO TIẾP XÚC	60 phút	2-3 lần
CALISTHENICS	30-45 phút	3 lần
ĐẠP XE	30 phút	3 lần
ĐI BỘ NHANH	30-40 phút	5 lần
KHIÊU VŨ	40-60 phút	3 lần
TRƯỢT PATIN	30 phút	3-4 lần

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN CHO NHÓM MÁU O

Ba giai đoạn của chương trình tập luyện cường độ cao lần lượt là giai đoạn khởi động, giai đoạn tập thể dục nhịp điệu và giai đoạn thư giãn. Khởi động là phần rất quan trọng giúp ngăn ngừa chấn thương trong quá trình tập luyện, do máu sẽ tới các cơ giúp chuẩn bị sẵn sàng cho bài tập luyện dù là đi bộ, chạy, đạp xe, bơi lội hay chơi thể thao. Khởi động gồm kéo giãn cơ và luyện tập các cử động linh hoạt để phòng ngừa rách cơ và gân.

Các bài tập có thể được chia thành hai loại cơ bản: bài tập đẳng trường (isometric) và bài tập đẳng trương (isotonic). Bài tập đẳng trường (isometric) là bài tập tạo ra căng thẳng chống lại các cơ tĩnh (chiều dài cơ không thay đổi). Còn bài tập đẳng trương (isotonic) như thể dục dưỡng sinh, chạy, hay bơi giúp kéo giãn cơ thông qua một loạt các chuyển động (chiều dài cơ thay đổi). Có thể vận dụng các bài tập đẳng trường (isometric) làm săn chắc cơ giúp tăng cường thêm các bài tập đẳng trương (isotonic) sau này. Có thể thực hiện các động tác đẳng trường bằng cách đẩy hay kéo một vật bất động hoặc co hay thắt chặt các cơ đối lập.

Bạn phải tăng nhịp tim tối đa của mình lên khoảng 70% khi tập thể dục nhịp điệu để tận dụng tối đa các tác dụng có lợi cho tim mạch. Khi nhịp tim tăng lên trong quá trình tập luyện, hãy tiếp tục tập với cường độ ấy trong 30 phút. Nên duy trì chế độ tập luyện này ít nhất 3 lần mỗi tuần.

Cách tính giới hạn nhịp tim của bạn như sau:

1. Lấy 220 trừ đi tuổi hiện tại của bạn, bạn được nhịp tim tối đa của mình.

2. Nhân kết quả thu được với 70% (0,7), bạn được giới hạn cao nhất nhịp tim có thể đạt được. Nếu bạn hơn 60 tuổi, hay có thể lực yếu thì nhân kết quả với 60% (0,6).

3. Nhân kết quả ở bước 1 với 50% (0,5), bạn được giới hạn thấp nhất của nhịp tim.

Ví dụ, đối với một phụ nữ 50 tuổi khỏe mạnh, ta lấy 220 trừ 50 được nhịp tim tối đa là 170. Nhân 170 với 0,7 sẽ được 119 nhịp mỗi phút, đây là mức nhịp tim cao nhất cần phấn đấu đạt được. Nhân 170 với 0,5 sẽ cho nhịp tim thấp nhất của cô ấy. Vì vậy, 85 nhịp mỗi phút là nhịp tim thấp nhất cô ấy cần có.

Những người năng động, khỏe mạnh dưới 40 tuổi và những người dưới 60 tuổi mang nguy cơ mắc bệnh tim mạch thấp có thể chọn chương trình tập thể dục cho riêng mình trong số các bài tập thể dục đã được liệt kê ở trên.

Hãy nhớ mục tiêu của bạn là chống lại căng thẳng bằng cách hoạt động. Đối với nhóm máu O, thuốc giải độc tốt nhất cho sự mệt mỏi và buồn phiền lo lắng là hoạt động thể chất. Trước tiên, bạn đốt lửa bằng cách dùng những mảnh gỗ nhỏ để nhóm, sau đó thêm dần những mảnh gỗ to hơn và to hơn nữa cho đến khi bạn có một đống lửa khổng lồ. Nếu bạn quá mệt mỏi không muốn nghĩ đến việc tập thể dục nhịp điệu trong 45 đến 60 phút, hãy bắt đầu với việc khác! Khi nào bạn cảm thấy khá hơn mới nên tập nhiều hơn. Cuối cùng, mức độ căng thẳng của bạn sẽ giảm, tâm trạng sẽ tốt hơn và năng lượng sẽ được tái tạo.

6

Chế độ dinh dưỡng cho nhóm máu A

NHÓM MÁU A: NGƯỜI CANH TÁC

• Cơ thể phản ánh tương ứng những gì đã ăn[1]

• Hệ tiêu hóa nhạy cảm

• Hệ thống miễn dịch phản ứng tốt

• Thích nghi tốt với điều kiện dinh dưỡng và môi trường ổn định

• Phản ứng tốt với căng thẳng bằng cách xoa dịu

• Cần áp dụng chế độ ăn của xã hội nông nghiệp[2] để có cơ thể săn chắc và hoạt động năng suất

---

[1]. Chế độ ăn/Thức ăn đưa vào cơ thể như thế nào thì cơ thể sẽ có kết quả tương ứng.

[2]. Chế độ ăn chủ yếu gồm các loại ngũ cốc.

CHẾ ĐỘ ĂN THEO NHÓM MÁU A

Người mang nhóm máu A thích hợp với chế độ ăn nền thực vật nhờ thừa kế đặc điểm ưa thích sự ổn định, không thích gây hấn từ tổ tiên làm nghề nông của mình. Nếu bạn là người nhóm máu A đang theo chế độ dinh dưỡng gồm nhiều thịt, bạn có thể thấy khá khó chịu khi chuyển sang chế độ ăn chủ yếu là protein từ đậu

nành, ngũ cốc và rau củ. Đồng thời cũng rất khó để đào thải các thực phẩm đã qua xử lý và tinh chế quá mức bởi chế độ dinh dưỡng văn minh ngày nay ngày càng chứa nhiều độc tố với thức ăn chế biến sẵn trong bao bì sặc sỡ. Nhưng cần đặc biệt nhấn mạnh là nhóm máu A rất nhạy cảm nên phải ăn các thực phẩm càng tự nhiên càng tốt như sản phẩm tươi sống, nguyên chất, hữu cơ và chủ yếu là thức ăn chay.

Không lời nào có thể diễn tả tầm quan trọng đặc biệt của việc điều chỉnh chế độ dinh dưỡng đối với hệ thống miễn dịch nhạy cảm của nhóm máu A. Trong Chương 11 và 12, bạn có thể thấy được, về sinh học, nhóm máu A dễ bị mắc các bệnh về tim, ung thư hay tiểu đường. Nói cách khác, bạn có nguy cơ mắc bệnh chứ không chắc chắn bạn sẽ mắc bệnh. Nếu tuân theo chế độ ăn này, bạn có thể tăng cường hệ thống miễn dịch của bản thân và làm suy giảm sự phát triển của các bệnh nguy hiểm tới tính mạng. Một ưu điểm khi thừa hưởng gen từ tổ tiên đó là bạn có khả năng tận dụng những gì tuyệt vời nhất thiên nhiên ban tặng. Sẽ là một thách thức khi phải thích ứng lại với những gì nhóm máu bạn đã sẵn có.

NGUYÊN TẮC CHÍNH

‡ Tăng cường chuyển hóa carbohydrate, giúp giảm cân

↑ Đa dạng hóa hệ vi sinh trong cơ thể, giúp ngăn ngừa mất cân bằng vi sinh

↓ Giảm đa dạng hóa hệ vi sinh vật trong cơ thể, làm tăng khả năng mất cân bằng vi sinh vật

Thịt gia súc và gia cầm

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
THỊT NẠC ĐỎ	113-170 g	0-1 lần	0 lần	0-1 lần
THỊT GIA CẦM	113-170 g	0-3 lần	0-3 lần	1-4 lần

*Khẩu phần đề xuất chỉ là các khuyến nghị có thể giúp cải thiện chế độ ăn của bạn theo xu hướng ăn uống của tổ tiên.

Nhóm máu A nên kiêng ăn thịt để có được hiệu quả tốt nhất. Chế

độ ăn kiêng Paleo không thích hợp với bạn. Bất kể xu thế hiện nay như thế nào, tôi khuyên bạn nên tham khảo các hướng dẫn về Chế độ Ăn theo Nhóm máu A một cách cởi mở. Đây là phương pháp giúp bạn bước đầu giảm thiểu các yếu tố nguy cơ mắc bệnh tim và ung thư ở nhóm máu A. Là người mang nhóm máu A, bạn thường thiếu một số enzyme tiêu hóa và axit dịch vị. Đây là hai yếu tố quan trọng giúp bạn tiêu hóa tốt các protein động vật.

Tôi phải thừa nhận là đối với bạn, điều này khá mới mẻ và phải mất khoảng thời gian khá lâu để chuyển hoàn toàn sang chế độ ăn chay. Hãy bắt đầu ăn cá thay vì ăn thịt vài lần mỗi tuần. Khi ăn thịt gia cầm, hãy chọn phần thịt nạc không chứa chất bảo quản và thuốc trừ sâu.

Bạn nên tránh xa các sản phẩm thịt chế biến sẵn như giăm bông, xúc xích và thịt nguội. Bởi vì chúng chứa nitrit gây ung thư dạ dày ở người có nồng độ axit dịch vị thấp như nhóm máu A.

Thực phẩm trung tính

Thịt gà	Thịt gà gô	Thịt bồ câu non
Gan gà	Thịt gà mái sao	Thịt gà tây
Thịt gà mái Cornwall	Thịt đà điểu	

Thực phẩm nên tránh

Thịt gấu	Thịt dê	Thịt chim đa đa
Thịt bò	Thịt ngỗng	Thịt gà lôi
Tim bò	Gan ngỗng	Thịt lợn, thịt ba chỉ
Gan bò	Giăm bông	Thịt chim cút
Lưỡi bò	Thịt ngựa	Thịt thỏ
Canh xương	Thịt chuột túi	Thịt sóc
Thịt trâu, thịt bò rừng bison	Thịt cừu non	Bánh mì ngọt

Gan bê, gan nghé	Canh tủy	Thịt rùa
Thịt tuần lộc	Thịt nai sừng tấm	Thịt bê
Thịt vịt	Thịt cừu trưởng thành	Thịt nai Venison
Gan vịt	Chồn túi Opossum	

Hải sản

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TẤT CẢ CÁC HẢI SẢN nhóm máu A NÊN ĂN	113-170 g	0-3 lần	1-4 lần	1-4 lần

Người mang nhóm máu A có thể ăn 3-4 bữa hải sản với số lượng ít trong tuần. Rất nhiều loài cá giàu axit béo omega-3 có tác dụng bảo vệ chống lại nguy cơ mắc bệnh tim mạch và ung thư. Cần tránh ăn Chi Cá hồi trắng như cá bơn vỉ và cá lưỡi trâu, do chúng có chứa loại lectin gây kích ứng đường tiêu hóa với nhóm máu A.

Nên cân nhắc ăn cả ốc sên (loại ăn được). Loài ốc sên ăn được có tên *Helix aspersa/pomatia* chứa loại lectin mạnh giúp bảo vệ cơ thể chống lại ung thư vú, bạn có thể tham khảo thêm ở Chương 12. Loại lectin này gây phản ứng ngưng kết có lợi giúp loại bỏ các tế bào gây bệnh.

Nên chế biến hải sản bằng cách nướng trong lò, nướng trực tiếp trên lửa hay chần để giữ được nhiều chất dinh dưỡng nhất.

Hải sản có lợi

CÁ CHÉP ↑	CÁ MINH THÁI ĐẠI TÂY DƯƠNG ↑	CÁ HỒI ĐỎ (SOCKEYE) ↑
CÁ TUYẾT COD ↑	CÁ HỒNG VỊNH ↑ ‡	CÁ CHÓ, CÁ VƯỢC ↑
CÁ THU ĐẠI TÂY DƯƠNG ↑	CÁ HỒI ĐẠI TÂY DƯƠNG ↑	ỐC SÊN ESCARGOT
CÁ CHÀY ↑	CÁ HỒI CHINOOK ↑	CÁ HỒI CẦU VỒNG (TỰ NHIÊN) ↑
CÁ RÔ CHÂU ÂU (CÁ PECCA) ↑	CÁ HỒI BIỂN ↑	CÁ ĐỤC ↑
CÁ MÒI ↑ ‡	CÁ HỒI TRẮNG ↑	

Hải sản trung tính

Bào ngư, tai biển, cá hồng mutton	Cá tráp cam (cá nhám cam)	Cá tầm
Cá vược nước mặn, nước ngọt	Cá mó (cá vẹt)	Cá mút
Cá bống biển (bullhead)	Cá rô đại dương	Cá thái dương pumpkinseed
Cá bơ (cá chim gai)	Cá chó Pike	Cá kiếm
Cá bống (chub)	Cá mòi cơm	Cá rô phi sọc Tilapia
Cá thù lù	Cá chim vây vàng	Cá hồi vân (tự nhiên)
Cá moruy chấm đen (cusk)	Cá tráp (porgy)	Cá ngừ vây xanh
Cá trống	Cá quân hồng	Cá ngừ vằn
Cá xiêm (cá đá)	Cá buồm	Cá bơn Turbot châu Âu
Cá thu Tây Ban Nha	Trứng cá buồm	Cá thu đá
Cá nục heo (cá dũa)	Trứng cá hồi	Cá cam Nhật Bản
Cá đối (cá phèn)	Cá tuyết chấm đen	
Cá chó Muskellunge	Cá tráp biển	
Cá nheo biển	Cá mập	
	Cá ốt-me	

Hải sản nên tránh

Cá trổng	Cá ngừ xanh ↓	Ốc xà cừ
Cá nhồng	Cá nheo (cá da trơn)	Cua
Cá vược, cá thái dương mang xanh	Trứng cá hồi Caviar	Tôm sông
Cá vược sọc ↓	Trai	Lươn ↓
Cá bơn vỉ	Tôm hùm biển	Cá trích
Ếch	Vẹm	Cá đuối Skate
Cá mú	Bạch tuộc	Cá bơn xám Dover
Cá tuyết Haddock	Cá mắt ngọc (cá Opaleye)	Mực calamari
Cá tuyết Hake	Hàu ↓	Cá đầu vuông (cá đồng) ↓
Cá bơn lưỡi ngựa	Cá hồi hun khói (lox)	Sò điệp
Cá mòi dầu	Cá trích ướp, hun khói	Cá vền biển

Thực phẩm từ trứng và sữa

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TRỨNG	1 quả	1-3 lần	1-3 lần	1-3 lần
PHÔ MAI	57 g	1-3 lần	2-4 lần	0 lần
SỮA CHUA	113-170 g	0 lần	1-3 lần	0-3 lần
SỮA	118-177 ml	0 lần	0-4 lần	0 lần

Nhóm máu A có thể dung nạp được lượng nhỏ các sản phẩm từ sữa lên men, nhưng cần tránh ăn bất cứ thực phẩm nào làm từ sữa nguyên kem và hạn chế ăn trứng. Chỉ nên thi thoảng ăn trứng hữu cơ.

Nhóm máu A nên ăn sữa chua, nấm sữa kefir, kem chua không béo và các sản phẩm từ sữa nuôi cấy. Có thể thay thế sữa nguyên kem bằng sữa dê nguyên chất. Ngoài ra, sữa đậu nành, phô mai đậu nành cũng là những lựa chọn hoàn hảo và tốt cho sức khỏe nhóm máu A.

Hầu hết các sản phẩm sữa trên quảng cáo đều khó tiêu với người nhóm máu A bởi vì đường trong sữa không tốt cho ruột và phát triển các vi khuẩn có hại với nhóm máu A.

Nếu bạn mang nhóm máu A và đang bị dị ứng hoặc gặp các vấn đề về hô hấp, hãy nhớ rằng ăn các sản phẩm từ sữa gây tăng tiết chất nhầy. Nhóm máu A thường tiết nhiều chất nhầy hơn các nhóm máu khác, có thể do cơ thể bạn cần có thêm lớp bảo vệ giúp hệ thống miễn dịch "thân thiện" hơn. Tuy nhiên, quá nhiều chất nhầy lại gây hại cho cơ thể bởi đây là môi trường phát triển của nhiều loại vi khuẩn. Đây cũng là lý do khác bạn cần hạn chế tiêu thụ các sản phẩm từ sữa.

Thực phẩm có lợi

PHÔ MAI PECORINO ↑

PHÔ MAI TƯƠI RUMANI ↑

Thực phẩm trung tính

Trứng ngỗng	Phô mai Feta	Các loại phô mai Mozzarella
Trứng cút	Bơ thanh lọc (ghee) ↑	Phô mai Paneer
Lòng trắng trứng gà	Phô mai sữa dê	Phô mai Quark
Trứng gà cả quả	Nấm sữa Kefir	Phô mai Ricotta
Trứng vịt cả quả	Phô mai Manchego	Phô mai Quark
Lòng đỏ trứng gà	Sữa dê	Kem chua
Phô mai Farmer	Sữa chua	

Thực phẩm nên tránh

Phô mai Mỹ ↓	Phô mai Emmental Thuỵ Điển ↓	Phô mai Monterey Jack ↓
Phô mai xanh	Phô mai Gorgonzola ↓	Phô mai Muenster ↓
Phô mai Brie	Phô mai Gouda	Phô mai Neufchâtel ↓
Bơ	Phô mai Gruyère ↓	Phô mai Parmesan
Bơ sữa	Kem half-and-half ↓	Phô mai Provolone ↓
Phô mai Camenbert ↓	Kem tươi	Phô mai Romano
Casein ↓	Phô mai Jarlsberg	Phô mai Roquefort ↓
Phô mai Cheddar ↓	Sữa bò (tách kem hay 2%) ↓	Kem tuyết (Sherbet)
Phô mai Colby ↓	Sữa bò (nguyên kem) ↓	Phô mai Stilton ↓
Phô mai Cottage ↓	Phô mai Edam ↓	Phô mai que ↓
Phô mai kem ↓	Đạm váng sữa (whey protein) ↓	

Dầu thực vật và Chất béo

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN - CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
DẦU THỰC VẬT	1 thìa canh	3-8 lần	2-6 lần	2-6 lần

Nhóm máu A chỉ cần rất ít chất béo để vận hành cơ thể, nhưng ăn một thìa canh dầu ô liu (trộn với salad hoặc rau hấp) mỗi ngày giúp hỗ trợ tiêu hóa và đào thải. Dầu ô liu là chất béo đơn chuỗi không bão hoà, có lợi cho tim mạch và có thể làm giảm lượng cholesterol.

Các loại dầu như dầu ngô hay dầu nghệ tây có thể gây phản ứng viêm trên thành mạch mỏng ở nhóm máu A, gây tác động ngược lại so với các loại dầu tốt cho sức khỏe.

Các loại dầu có lợi

DẦU HẠT MƠ	DẦU HẠT CẢI CAMELINA ↑	DẦU Ô LIU ↑
DẦU HẠT LÝ CHUA ĐEN ↑‡	DẦU HẠT LANH ↑‡	DẦU HẠT ÓC CHÓ ↑‡

Các loại dầu trung tính

Dầu hạnh nhân	Dầu hoa anh thảo	Dầu cám gạo
Dầu bơ	Dầu hạt gai dầu	Dầu rum
Dầu hạt lưu ly	Dầu hạt mắc ca	Dầu vừng
Dầu hạt cải Canola	Dầu hạt tía tô	Dầu đậu nành
Dầu hạt Chia	Dầu hạt bí	Dầu hạt hướng dương
Dầu gan cá tuyết (cod)	Dầu mầm lúa mì	

Các loại dầu nên tránh

Dầu thầu dầu	Dầu hạt bông	Bơ thực vật
Dầu dừa	Dầu hạt phỉ	Dầu cọ
Dầu ngô ↓	Mỡ lợn	Dầu lạc ↓

Hạt và quả kiên

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
QUẢ KIÊN VÀ HẠT	1 nắm nhỏ	4-6 lần	2-5 lần	4-6 lần
BƠ TỪ HẠT/QUẢ KIÊN	1 thìa canh	3-5 lần	1-4 lần	2-4 lần

Nhiều loại hạt và quả kiên như hạt bí ngô, hạt hướng dương, hạnh nhân và quả óc chó có thể bổ sung các chất có lợi cho sức khỏe trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu A. Bởi vì người nhóm máu A ăn rất ít protein động vật nên hạt và quả kiên là nguồn cung cấp protein quan trọng. Trong đó quả óc chó là tốt nhất. Chúng chứa các protein và dầu giúp tế bào loại bỏ những mảnh vụn tích tụ. Quá trình làm sạch này được gọi là cơ chế tự thực bào. Hạt bí ngô cũng rất có lợi cho cơ thể.

Nếu bạn mang nhóm máu A và mắc bệnh liên quan tới túi mật, bạn nên ăn lượng nhỏ các loại bơ từ quả và hạt thay vì ăn cả quả hay hạt.

Các loại hạt và quả kiên có lợi

HẠT DẺ TRUNG QUỐC ↑	LẠC ↑‡	BỘT LẠC ↑
HẠT LANH ↑	BƠ LẠC ↑	HẠT BÍ NGÔ ↑
QUẢ ÓC CHÓ ↑‡		

Các loại hạt và quả kiên trung tính

Hạnh nhân ↑	Hạt dẻ châu Âu ↑	Hạt mắc ca ↑
Bơ hạnh nhân	Hạt Chia ↑	Hạt hổ đào ↑
Phô mai hạnh nhân ↑	Hạt phỉ Filbert	Bơ hổ đào
Sữa hạnh nhân ↑	Hạt gai dầu	Hạt thông (pignoli) ↑
Hạt sồi	Quả óc chó Hickory ↑	Hạt rum
Hạt bí nếp Nhật ↑	Vải	Hạt dưa hấu
Hạt carob ↑	Hạt vừng ↑	Bột vừng
Bơ vừng (tahini) ↑	Hạt hướng dương	Bơ hạt hướng dương

Các loại hạt và quả kiên nên tránh

Hạt quả kiên Brazil	Bơ hạt điều
Hạt điều	Hạt dẻ cười

Đậu và đỗ

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TẤT CẢ CÁC LOẠI ĐẬU ĐỖ KHUYÊN DÙNG CHO nhóm máu A	1 cup đậu đỗ khô	4-7 lần	3-6 lần	2-5 lần

Các protein thực vật trong các loại đậu, đỗ rất có lợi cho sức khỏe nhóm máu A. Nhiều loại đậu, đỗ là nguồn protein dồi dào, hàm lượng dinh dưỡng cao. Trong đậu nành có một loại lectin gọi là genistein, giúp bảo vệ nhóm máu A chống lại ung thư. Đặc biệt, một loại flavone chính trong đậu nành có tác dụng chữa lành tuyệt vời tổn thương thành mạch mỏng. Đồng thời, rất nhiều bằng chứng chứng minh genistein kích thích các thụ thể PPAR trong tế bào chất béo, từ đó kích hoạt các gen phá hủy chất béo.

Đậu phụ là nguyên liệu chính trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu A. Đây là loại thực phẩm giàu dinh dưỡng bổ rẻ. Nhiều người châu Âu từng có ác cảm không lý do với đậu phụ, nhưng ngày nay, loại thực phẩm này lại được bày bán nhiều ở chợ và nhà hàng tại các nước châu Âu. Nên ăn đậu phụ càng tươi càng tốt. Đậu phụ không có vị nên thường mang hương vị của rau củ và gia vị nấu kèm. Cách chế biến đậu phụ tuyệt hảo nhất là xào cùng rau củ, phi thêm chút tỏi, gừng và xì dầu làm từ đậu nành. Hãy mua các sản phẩm từ đậu nành không biến đổi gen được những nơi có chứng nhận sản xuất.

Tuy nhiên hãy nhớ rằng không phải tất cả các loại đậu và đỗ đều tốt cho sức khỏe. Một vài loại như đậu thận, đậu lima, đậu trắng navy và đậu gà chứa một loại lectin gây giảm tiết insulin, thường có thể dẫn tới béo phì và tiểu đường.

Thực phẩm có lợi

ĐẬU ĐỎ ADZUKI	ĐẬU NÀNH LÊN MEN ↑	PHÔ MAI ĐẬU NÀNH ‡
ĐỖ ĐEN ↑	ĐẬU CÚC	ĐẬU NÀNH NẢY MẦM ↑
ĐẬU MẮT CUA (ĐẬU MẮT ĐEN)	ĐẬU CÚC NẢY MẦM ↑	TEMPEH ĐẬU NÀNH ↑
ĐẬU RĂNG NGỰA (ĐẬU TẰM)	ĐẬU QUE	ĐẬU PHỤ
ĐẬU TRẮNG BẮC MỸ ↑ ‡	ĐẬU NÀNH ‡	VỤN NGŨ CỐC ĐẬU NÀNH
ĐẬU XANH	HẠT ĐẬU NÀNH NHỎ GIÀU LECITHIN ‡	SỮA ĐẬU NÀNH
ĐẬU LĂNG NẢY MẦM ↑	BỘT ĐẬU NÀNH	TƯƠNG MISO ĐẬU NÀNH
CÁC LOẠI ĐẬU LĂNG	MÌ Ý TỪ ĐẬU NÀNH	ĐỖ ĐŨA

Thực phẩm trung tính

Đậu bơ (đậu trắng to) ↑	Củ đậu	Đỗ phương bắc
Đậu Cannellini	Đỗ xanh nảy mầm, giá	Đỗ Hà Lan
Đậu cô-ve ↑		Đậu trắng

Thực phẩm nên tránh

Đậu đỏ ↓	Đậu tây (đậu hình thận) ↓	Đậu trắng Navy ↓
Đậu gà (đậu Garbanzo) ↓	Đậu Lima ↓	Me

Ngũ cốc

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
BÁNH MÌ BÁNH QUY	1 lát	2-4 lần	3-5 lần	2-4 lần
BÁNH NƯỚNG XỐP (MUFFIN)	1 cái	1 lần	1-2 lần	1 lần
NGŨ CỐC LƯƠNG THỰC	1 cup hạt lương thực khô	6-10 lần	5-9 lần	4-8 lần
MÌ Ý	1 cup mì khô	3-5 lần	4-6 lần	3-5 lần

Nhóm máu A phản ứng tốt với các loại ngũ cốc, bạn cũng có thể ăn loại thực phẩm thuộc nhóm này nhiều lần trong ngày. Nhưng hãy tránh xa các sản phẩm chế biến sẵn như thức ăn đông lạnh, mì ăn liền có xốt sẵn hay cơm rau đóng gói sẵn. Thay vào đó, nên tận hưởng những giá trị dinh dưỡng tuyệt vời từ các sản phẩm ngũ cốc nguyên hạt mang lại. Hãy dùng những nguyên liệu tự nhiên để nướng bánh, chế biến mì Ý hoặc nấu cơm theo ý mình.

Những người mang nhóm máu A đang giảm cân hay mắc chứng tiết dịch nhầy nhiều do hen suyễn hay nhiễm trùng cần giảm hoặc kiêng ăn lúa mì, do thức ăn này làm tăng tiết dịch nhầy. Nếu muốn ăn lúa mì, bạn cần tự thử nghiệm để xác định lượng mình có thể ăn.

Bạn nên nhớ bánh mì làm từ lúa mì nảy mầm bán trên thị trường thường chứa lượng lúa mì nảy mầm rất thấp, chủ yếu là làm từ lúa mì nguyên cám. Vậy nên bạn cần đọc nhãn thành phần trước khi mua. Loại bánh mì làm từ lúa mì nảy mầm 100% được gọi là bánh mì Manna hay Essene, có thể ăn được do lượng lectin trong lúa mì bị phá hủy trong quá trình nảy mầm.

Ngũ cốc có lợi

HẠT AMARANTH	BỘT XƠ THÔNG RỤNG LÁ (LARCH FIBER) ↑	BÁNH PAPADUM ẤN ĐỘ ↑
BỘT ATISÔ, MÌ ATISÔ	BỘT ĐẬU LĂNG (DAHL)	BỘT ĐẬU NÀNH ‡
KIỀU MẠCH, CHÁO KIỀU MẠCH, MÌ SOBA	KHOAI MÔN, KHOAI SỌ, KHOAI MÙNG ↑	LÚA MÌ BULGUR
BÁNH MÌ ESSENE, MANNA	CÁM YẾN MẠCH	LÚA MÌ NẢY MẦM
BÁNH MÌ TỪ HẠT LANH (CHỨA CÁC BỘT LƯƠNG THỰC) ↑	BỘT YẾN MẠCH, YẾN MẠCH	

Ngũ cốc trung tính

Đại mạch	Nhũ hương	Bột lúa mạch đen ↑
Bột đại mạch	Hạt kê ↑	Cao lương ↑
Bột đỗ đen	Bỏng lúa mì	Lúa mì nâu
Vụn bỏng ngô	Hạt diêm mạch ↑	Mì làm từ bột lúa mì nâu
Bột bắp, cháo ngô hominy, cháo ngô polenta (Ý), các loại cháo ngô khác	Gạo basmati	Bột lúa mì nảy mầm

Kem gạo	Gạo lứt	Bột năng, sắn, khoai mì, củ yucca
Lúa mì cứng Emmer	Bỏng gạo, bánh gạo	Khoai môn, bột khoai môn, khoai nước (khoai Tahitian)
Hạt Fonio ↑	Gạo trắng	Lúa mì cứng, bột lúa mì cứng, mì couscous
Bột mì nguyên cám Graham	Gạo mọc tự nhiên ↑	Lúa mì nguyên cám
Yến mạch thô	Cám gạo ↑	Bột lúa mì trắng
Hạt ý dĩ (chi Coix) ↑	Bột gạo lứt	Lúa mạch đen ↑
Bột Kamut	Bột gạo trắng	

Ngũ cốc nên tránh

Bột ngũ cốc cream of wheat	Ngũ cốc Grape-Nuts[1]	Hạt teff
Ngũ cốc Familia	Bột đậu Lima	Lúa mì, cám, mầm lúa mì
Ngũ cốc Farina	Ngũ cốc Seven	Bột lúa mì nguyên cám ↓
Bột đậu gà (bột đậu Garbanzo)	Vụn lúa mì	

---

1. Grape-Nuts là loại ngũ cốc ăn sáng bao gồm các nguyên liệu như bột ngũ cốc nguyên hạt, bột lúa mạch, protein đậu nành, muối, bột lúa mạch nguyên hạt, chiết xuất mạch nha và men khô, có thể có một số vitamin và khoáng chất cần thiết.

Rau củ

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
RAU CỦ TƯƠI SỐNG	1 cup rau củ đã qua xử lý	3-6 lần	2-5 lần	2-5 lần
RAU CỦ NẤU CHÍN HAY HẤP	1 cup rau củ đã qua xử lý	1-4 lần	3-6 lần	3-6 lần
CÁC SẢN PHẨM TỪ ĐẬU NÀNH	113-170 g	4-6 lần	4-6 lần	5-7 lần

Rau củ có vai trò rất quan trọng trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu A, cung cấp chất khoáng, enzyme và các chất chống oxy hóa. Bạn hãy ăn rau củ tươi nhất có thể (ăn sống hoặc hấp) để giữ được toàn bộ chất dinh dưỡng.

Hầu hết các loại rau củ đều tốt cho nhóm máu A nhưng có một số lưu ý như sau: Ớt chuông hay nấm mốc trong ô liu lên men có thể gây hại cho dạ dày nhạy cảm của người nhóm máu A. Nhóm máu A cũng rất nhạy cảm với lectin trong khoai tây, khoai lang, khoai mỡ và bắp cải được trồng ở Mỹ. Tránh ăn cà chua do lectin trong cà chua gây kích ứng mạnh cho đường tiêu hóa nhóm máu A.

Tôi khuyến khích ăn bông cải xanh do loại rau này có lợi ích chống oxy hóa. Các chất này giúp tăng cường hệ miễn dịch, ngăn cản sự phân bào bất thường. Các loại rau củ khác có lợi cho nhóm máu A bao gồm cà rốt, cải rổ, cải xoăn kale, bí ngô và rau chân vịt.

Bạn nên ăn nhiều tỏi. Nó là kháng sinh tự nhiên và giúp tăng cường hệ miễn dịch trong cơ thể, rất tốt cho máu. Tỏi có lợi cho sức khỏe của tất cả các nhóm máu, nhưng có lợi hơn cả với nhóm máu A do hệ miễn dịch của những người mang nhóm máu này thường nhạy cảm với nhiều loại bệnh và tỏi có thể cải thiện được. Hành tây cũng giúp tăng cường miễn dịch. Chúng chứa chất chống oxy hóa mạnh mẽ có tên là quercetin.

Rau củ có lợi

MẦM LINH LĂNG HƯƠNG	CỦ THÌ LÀ	HÀNH TÂY CÁC LOẠI
LÔ HỘI	TỎI	RAU MÙI TÂY
ÁT-TI-SÔ	GỪNG	CỦ CẢI VÀNG †
RAU DỀN † ‡	LÁ NHO †	BÍ NGÔ † ‡
SÚP LƠ XANH †	CỦ CẢI NGỰA †	TẢO BIỂN, RÊU IRELAND
BÔNG CẢI XANH † ‡	ATISÔ JERUSALEM	RONG BIỂN BẸ KELP, RONG KOMBU, RONG BIỂN KHÔ NORI, RONG NÂU BLADDER WRACK †
BÔNG CẢI XANH RABE HAY RAPINI ‡	CẢI XOĂN KALE †	RAU CHÂN VỊT † ‡

SÚP LƠ XANH TRUNG QUỐC	SU HÀO	CẢI CẦU VỒNG † ‡
QUẢ TRỨNG GÀ (LÊ KI MA) †	HÀNH BOA RÔ	CÀ CHUA TOMATILLO †
CÀ RỐT †	XÀ LÁCH ROMAINE	CẢI TURNIP
CẦN TÂY † ‡	NẤM KHIÊU VŨ (MAITAKE), NẤM BẠCH TUYẾT, NẤM MỠ ‡	RAU CẢI TURNIP † ‡
RAU DIẾP XOẮN (CẢI Ô RÔ)	ĐẬU BẮP OKRA	LÁ BỒ CÔNG ANH ‡
RAU CẢI RỔ † ‡	XÀ LÁCH ESCAROLE ‡	

Rau củ trung tính

Cải lông Arugula	Ngò tây	
Măng tây	Cải Trung Quốc, cải làn	Rau diếp Bibb, rau diếp Boston, rau diếp xanh, xà lách, rau xà lách hỗn hợp Mesclun, xà lách Romaine
Đỗ khế	Rau mùi ta	Nấm bào ngư, nấm loa kèn đen, nấm kim châm, nấm sò, nấm bàn Portobello, nấm rơm, mộc nhĩ
Măng tre	Ngô, bông ngô	Rau mù tạt ↑
Củ dền	Dưa chuột	Quả ô liu xanh
Cải chíp, cải thìa	Củ cải trắng	Củ sò huyết Oyster
Lá súp lơ	Rau diếp xoăn Endive	Bí ngòi
Cải Brussel bao tử	Cà tím ↑	Bí đỏ nếp
Sắn	Dương xỉ đầu violon	Lá khoai nước, dọc mùng
Súp lơ trắng	Lõi cọ non	Củ năng
Củ cần tây	Củ đậu ↑	Cải củ Thuỵ Điển
Ngọn su su, quả su su, pipinella	Rong bẹ Kelp	Củ cải đỏ
Ớt pimiento	Hành lá	Mầm củ cải
Thịt chay Quorn	Tảo xoắn Spirulina	Rong biển
Bắp cải tím	Rong biển wakame	

Rau củ nên tránh

Bắp cải ↓	Ớt chuông, ớt cayenne, ớt cay xanh, ớt jalapeño đỏ, vàng	Muối cải bắp ↓
Nụ bạch hoa ↓	Các loại rau củ muối, ngâm giấm	Khoai lang ↓
Cà tím	Khoai tây xanh, đỏ, vàng, trắng ↓	Cà chua

Quả bách xù	Đại hoàng	Khoai mỡ
Nấm đông cô ↓	Quả ô liu đen Hy Lạp, Tây Ban Nha ↓	Cây yucca

Trái cây

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Thực phẩm	Khẩu phần*	
CÁC LOẠI TRÁI CÂY nhóm máu A NÊN DÙNG	1 quả hay 85-142 g	3-4 lần

Nhóm máu A nên ăn trái cây ba lần mỗi ngày. Hầu hết các loại trái cây đều tốt cho nhóm máu này, nhưng bạn vẫn nên ăn các loại quả mang tính kiềm như mâm xôi hay mận, giúp cân bằng lượng axit do ngũ cốc tạo ra trong các mô cơ. Dưa cũng có tính kiềm, nhưng lượng nấm mốc cao trong quả dưa làm nhóm máu A khó tiêu hóa. Cần tránh ăn loại dưa bở ruột xanh do chúng có lượng nấm mốc rất cao. Có thể thi thoảng ăn các loại dưa khác (trong bảng thực phẩm trung tính).

Nhóm máu A không hấp thụ tốt các loại trái cây nhiệt đới như xoài. Mặc dù loại trái cây này chứa enzyme tiêu hóa tốt cho các nhóm máu, nhưng lại không có tác dụng đối với đường tiêu hóa nhóm máu A. Tuy nhiên, dứa lại là loại trái cây tuyệt vời có lợi cho nhóm máu A.

Cũng nên tránh ăn cam bởi chúng chứa các chất có tác dụng như nhân tố kích thích các vi khuẩn có hại sinh trưởng. Điều này dẫn tới mất cân bằng vi sinh vật trong ruột, gây rối loạn tiêu hóa ở ruột. Bưởi chùm có đặc điểm gần giống cam, cũng là một loại trái cây mang tính axit nhưng lại có những tác động tích cực đối với dạ dày nhóm máu A, sau khi tiêu hóa lại có xu hướng kiềm hóa. Chanh vàng cũng có lợi cho nhóm máu A, giúp tiêu hóa tốt và loại bỏ dịch nhầy khỏi cơ thể.

Do vitamin C là chất chống oxy hóa quan trọng, đặc biệt đối với việc phòng ngừa ung thư dạ dày, bạn nên ăn trái cây giàu vitamin C như bưởi chùm hay kiwi.

Loại lectin có trong chuối ngăn cản sự hấp thụ ở nhóm máu A. Tôi khuyên bạn nên ăn các trái cây giàu kali khác như mơ, sung/vả hay các loại dưa có lợi thay vì ăn chuối.

Trái cây có lợi

QUẢ MƠ ↑	NAM VIỆT QUẤT ↑	CHANH XANH ↑
QUẢ MÂM XÔI ĐEN ‡	QUẢ VẢ/SUNG ↑	NA PAWPAW
QUẢ VIỆT QUẤT ‡	BƯỞI CHÙM ↑	DỨA ↑ ‡
QUẢ MÂM XÔI LAI	MÍT	MẬN ‡
QUẢ ANH ĐÀO ‡	CHANH VÀNG ↑	MẬN KHÔ ‡

Trái cây trung tính

Quả Acai	Quả mâm xôi Dewberry	Hồng xiêm Sapote, táo Mỹ lòng vàng ↑
Táo	Sầu riêng ↑	Măng cụt
Lê nâu châu Á ↑	Quả cơm cháy ↑	Quả dâu tằm
Bơ	Quả câu kỷ tử, hắc kỷ tử	Dưa Nhật musk
Quả Sa kê ↑	Quả lý chua lông	Quả xuân đào
Dưa Canang	Nho	Quả nhàu
Dưa lưới vàng	Ổi ↑	Đu đủ
Dưa bở vàng	Việt quất Huckleberry	Chanh dây ↑
Dưa Sapo (Dưa vàng Giáng Sinh)	Quả kiwi	Đào
Dưa vàng Crenshaw	Quả quất ↑	Lê
Quả lý chua	Mâm xôi Lingonberry	Dưa vàng Ba Tư
Quả chà là ↑	Mâm xôi Loganberry ↑	Dâu tây
Quả hồng vàng	Phúc bồn tử	Dưa hấu
Quả lựu	Cọ Sago	Mâm xôi youngberry
Quả xương rồng lê gai ↑	Dưa Tây Ban Nha	Nho khô
Quả mộc qua	Khế, khế ngọt	

Trái cây nên tránh

Chuối	Lô quất ↓	Chuối tiêu lùn ↓
Dưa đắng	Xoài	Quýt ↓
Dừa	Cam ↓	Đu đủ
Dưa bở ruột xanh ↓		

Đồ uống

Nhóm máu A	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Đồ uống	Khẩu phần*	
CÁC LOẠI NƯỚC TRÁI CÂY KHUYÊN DÙNG CHO nhóm máu A	237 ml	4-5 lần
NƯỚC LỌC THÊM NƯỚC CỐT CHANH VÀNG	237 ml	1 lần (vào buổi sáng)
NƯỚC	237 ml	1-3 lần

Nhóm máu A nên uống một cốc nước ấm vắt một ít nước cốt chanh vàng mỗi sáng sau khi thức dậy. Điều này giúp giảm lượng dịch nhầy ở đường tiêu hóa nhóm máu A tích tụ mỗi đêm khi ngủ và tăng đào thải. Nước vắt thêm ít nước cốt nước chanh vàng có tác dụng chống đông máu nhẹ nhưng rất hiệu quả, có lợi cho

người nhóm máu A vốn có độ nhớt máu cao, giúp dễ lưu thông khí huyết hơn.

Bạn nên uống các loại nước ép trái cây có tính kiềm như nước ép mâm xôi đen pha loãng với nước thay vì uống các loại nước ép từ trái cây chứa nhiều đường tạo ra nhiều axit sau khi tiêu hóa.

Rượu vang đỏ rất có lợi cho nhóm máu A nhờ các tác động có lợi đối với tim mạch. Uống một cốc rượu vang đỏ 3-4 lần mỗi tuần giúp giảm nguy cơ mắc bệnh tim ở cả phụ nữ và đàn ông nhóm máu A.

Cà phê có lợi cho nhóm máu A. Chất chống oxy hóa và enzyme trong cà phê sinh ra là để dành cho hệ tiêu hóa và miễn dịch của người mang nhóm máu A. Bạn có thể dùng cà phê và trà xanh thay phiên nhau để có được hiệu quả tốt nhất.

Nên tránh uống các loại đồ uống khác. Chúng không thích hợp cho hệ tiêu, đồng thời không giúp ích cho hệ miễn dịch của nhóm máu A.

Bạn có thể uống nước thoải mái.

Đồ uống có lợi

TRÀ LINH LĂNG THẢO	TRÀ NHÂN SÂM	NƯỚC ÉP DỨA
NƯỚC LÔ HỘI	NƯỚC ÉP BƯỞI CHÙM	NƯỚC ÉP MẬN
NƯỚC MƠ	TRÀ XANH, TRÀ KUKI, TRÀ XANH BANCHA, TRÀ GẠO RANG ↑ ‡	TRÀ TẨM XUÂN
NƯỚC ÉP MÂM XÔI ĐEN	TRÀ TÁO GAI	TRÀ BAN ÂU
NƯỚC ÉP NAM VIỆT QUẤT	NƯỚC CHANH VÀNG (KHÔNG ĐƯỜNG)	TRÀ CÂY DU TRƠN
TRÀ RỄ NGƯU BÀNG	NƯỚC CHANH XANH	TRÀ NỮ LANG
TRÀ HOA CÚC	SỮA ĐẬU NÀNH ‡	NƯỚC ÉP RAU CỦ (TỪ NHỮNG RAU CỦ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE)
NƯỚC ÉP ANH ĐÀO	TRÀ CÂY KẾ SỮA	RƯỢU VANG ĐỎ
CÀ PHÊ ↑	TRÀ CỎ CÀ RI	TRÀ GỪNG
TRÀ HOA CÚC TÍM		

Đồ uống trung tính

Nước ép táo, rượu táo	Trà bồ công anh	Nước ép ổi	Nước ép quả xuân đào
Nước ép củ dền	Trà đương quy	Trà hoa bia	Nước ép quả nhàu
Nước ép bắp cải	Nước ép quả cơm cháy	Trà bạc hà đắng (horehound)	Sinh tố mùi tây
Trà tình thảo sao	Trà cây cơm cháy	Trà rễ cam thảo	Nước ép lê
Nước dừa	Trà hoa long đờm	Trà hoa cây đoạn (trà linden)	Trà bạc hà cay
Trà khoản đông hoa	Nước ép câu kỷ tử	Sữa hạnh nhân	Nước ép lựu

Nước ép nam việt quất	Trà mao lương hoa vàng	Sữa gạo	Trà lá phúc bồn tử
Sinh tố dưa chuột	Nước ép nho	Trà dâu tằm	Trà vỏ sồi trắng
Trà xô thơm (sage)	Trà hoàng cầm	Trà thảo bản bông vàng	Rượu vang trắng
Trà thổ phục linh	Trà lá dâu tây	Trà cỏ roi ngựa	Trà cúc vạn diệp
Trà phan tả diệp	Trà xạ hương	Nước ép dưa hấu	Trà yerba mate
Trà rau tề	Trà bạch dương		

Đồ uống nên tránh

Bia	Trà râu ngô	Nước lọc có ga
Các loại trà đen	Rượu chưng cất	Nước ngọt có ga (như Coca-Cola hoặc Coca-Cola không đường)
Nước ép bắp cải	Sinh tố xoài	Nước ép quýt
Trà cỏ bạc hà mèo	Nước ép cam	Nước ép cà chua
Trà Cayenne	Nước ép đu đủ	Trà dương đề nhăn
Sữa dừa	Trà cỏ ba lá đỏ	Trà đại hoàng

Các loại thảo mộc và gia vị

Nhóm máu A nên xem các loại thảo mộc và gia vị có ý nghĩa quan trọng hơn việc chỉ là chất tăng hương vị. Sự kết hợp đúng giữa các loại thảo mộc và gia vị giúp hệ miễn dịch khỏe mạnh. Thực tế các loại gia vị chính là các loại thuốc cổ truyền. Nhiều loại giàu tinh dầu giúp kháng vi khuẩn trong khi một số loại là nguồn cung cấp các chất chống oxy hóa, chất hóa thực vật (phytochemical) tăng cường miễn dịch và các hợp chất sinh nhiệt đốt cháy chất béo trong cơ thể. Bạn nên thường xuyên thêm các loại gia vị được khuyến nghị dưới đây vào chế độ ăn của mình.

Thảo mộc và gia vị có lợi

MÙ TẠT KHÔ	GỪNG	MÙI TÂY
TIỂU HỒI	CỦ CẢI NGỰA	NGHỆ
TỎI		

Thảo mộc và gia vị trung tính

Hạt tiêu Jamaica (Allspice)	Cam hương, cam sần (Bergamot)	Sô-cô-la	Bột ngô
Hồi	Thì là Ba Tư	Rau mùi	Kem tartar
Bột sắn dây	Bạch đậu khấu	Bột quế	Hạt thì là Ai Cập (cumin)
Húng tây	Ngò tây	Mùi ta	Cà ri
Lá nguyệt quê	Hẹ	Nhục đậu khấu	Thì là
Tảo Dulse	Mù tạt khô	Nghệ tây	Ngải giấm Tarragon
Hạt Guarana	Nhục đậu khấu	Xô thơm	Xạ hương
Rong bẹ Kelp	Kinh giới cay	Muối, muối biển	Vani
Rễ cam thảo	Ớt cựa gà	Hương thảo Âu	
Bột nhục đậu khấu	Bạc hà Âu	Phan tả diệp	
Kinh giới	Hương thảo	Bạc hà Á	

Thảo mộc và gia vị nên tránh

Bột ớt cay

Tiêu đen, tiêu Cayenne, hồ tiêu, tiêu trắng

Lộc đề xanh

Gia vị, chất tạo ngọt và phụ gia

Nhóm máu A nên cẩn trọng trong việc ăn các loại gia vị. Rỉ mật, mật mía là nguồn cung cấp các khoáng chất còn thiếu trong chế độ dinh dưỡng dành cho nhóm máu A. Nên tránh ăn giấm do lượng axit trong giấm gây kích ứng niêm mạc dạ dày và rối loạn tiêu hóa ở ruột.

Theo chế độ dinh dưỡng dành cho nhóm máu A, bạn có thể ăn đường, nhưng chỉ được ăn lượng rất nhỏ. Chỉ nên dùng đường như gia vị nêm nếm vào bữa ăn chứ không nên coi đó là nguồn cung cấp năng lượng cho cơ thể. Hạn chế ăn đường tinh luyện.

Những nghiên cứu gần đây chỉ ra rằng hệ thống miễn dịch bị trì trệ trong vài giờ sau khi tiêu thụ loại đường này.

Các chất có lợi

TƯƠNG MISO	MẠCH NHA	RỈ MẬT	RỈ MẬT, MẬT MÍA
NƯỚC TƯƠNG ĐẬU NÀNH VÀ TAMARI KHÔNG CHỨA TINH BỘT LÚA MÌ			

Các chất trung tính

Bột rau câu	Muối nở (baking soda)	Đường dextrose	Mứt, thạch (từ những trái cây nhóm máu A nên ăn)
Syrup cây thùa	Syrup gạo lứt	Đường fructose	Lecithin
Chiết xuất hạnh nhân	Syrup Carob	Pectin trái cây	Syrup cây thích
Bơ táo	Bột ngô	Mật ong	Glycerin từ rau củ
Pectin táo	Syrup ngô	Đường nghịch chuyển	Men nở
Xốt Mayonnaise từ đậu phụ, đậu nành	Syrup gạo	Đường từ cây cỏ ngọt (stevia)	Men dinh dưỡng
Mù tạt, không chứa tinh bột lúa mì, không chứa giấm	Xốt trộn salad (gồm các nguyên liệu tốt cho sức khỏe ít béo)	Đường nâu, đường trắng	Giấm mơ (mận) muối umeboshi

Các chất nên tránh

Nhựa gôm tràm (gôm arabic)	Tương cà	Chất phụ gia NaCMC
Chất tạo ngọt Aspartame	Bột ngọt MSG	Me
Phụ gia Carrageenan (từ rong biển đỏ)	Xốt Mayonnaise	Nhựa tuyết yến (Gôm Tragacanth)
Gelatin	Chất phụ gia methyl cellulose	Các loại giấm
Gôm Guar	Mù tạt chứa tinh bột lúa mì và chứa giấm	Xốt Worcestershire
Syrup ngô hàm lượng fructose cao	Gia vị từ rau củ muối, ngâm giấm	Polysorbate 80
Syrup ngô hàm lượng maltose cao, đường maltodextrin		

LÊN THỰC ĐƠN CHO NHÓM MÁU A

Dấu hoa thị (*) thể hiện tên món ăn

Một số thực đơn và công thức nấu ăn tham khảo dưới đây là các gợi ý về chế độ dinh dưỡng có lợi cho nhóm máu A. Thạc sĩ, chuyên gia dinh dưỡng Dina Khader đã tạo ra những công thức này và áp dụng hiệu quả Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong điều trị bệnh nhân của mình.

Những thực đơn này có lượng calo vừa phải và cho hiệu quả trao đổi chất cân bằng ở nhóm máu A. Người bình thường có thể duy trì cân nặng một cách thoải mái và thậm chí giảm cân bằng cách làm theo những khuyến nghị này. Tuy nhiên, bạn có thể lựa chọn các thực phẩm thay thế nếu thích ăn nhẹ nhàng hơn hoặc muốn hạn chế lượng calo nạp vào mà vẫn có một chế độ ăn uống cân bằng và cảm thấy dễ chịu. (Thực phẩm thay thế được ghi ngay cạnh thực phẩm mà nó có thể thay thế).

Đôi khi bạn sẽ thấy xuất hiện thành phần trong danh sách thực phẩm bạn nên tránh. Nếu chỉ là một lượng rất nhỏ (như một ít hạt tiêu), cơ thể bạn có thể dung nạp được, tùy thuộc vào thể trạng của bản thân và liệu bạn có tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn này hay không. Tuy nhiên, nhìn chung các món ăn và công thức được thiết kế để có lợi cho nhóm máu A.

Khi trở nên quen thuộc hơn với chế độ dinh dưỡng được đề xuất cho nhóm máu A, bạn sẽ có thể dễ dàng lên kế hoạch thực đơn cho riêng mình và điều chỉnh tạo ra các công thức nấu ăn bạn yêu thích để có chế độ ăn thoải mái hơn.

THỰC ĐƠN CHUẨN	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 1	
Bữa sáng	
Nước vắt thêm ít nước cốt chanh vàng (uống lúc thức giấc) Bột yến mạch ăn kèm sữa đậu nành và và syrup cây thích hoặc rỉ mật Nước ép bưởi chùm, cà phê hoặc trà thảo mộc	Vụn bỏng ngô ăn kèm sữa đậu nành và syrup cây thích hoặc rỉ mật
Bữa trưa	
Salad Hy Lạp (rau diếp, cần tây, hành lá, dưa chuột cắt nhỏ rắc thêm ít phô mai feta, ít nước cốt chanh và lá bạc hà tươi) Táo 1 lát bánh mì làm từ lúa mì nảy mầm Trà thảo mộc	
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
2 chiếc bánh gạo phết bơ lạc 2 quả mận Trà xanh hoặc nước lọc	2 chiếc bánh gạo với một ít mật ong
Bữa tối	
Mì Lasagna đậu hũ xốt Pesto* Bông cải xanh Sữa chua đông đá Cà phê hoặc trà thảo mộc (nếu muốn có thể uống một ít rượu vang đỏ)	Đậu phụ xào đỗ xanh, tỏi tây, đậu tuyết và mầm cỏ linh lăng

THỰC ĐƠN THAM KHẢO 2	
Bữa sáng	
Nước vắt thêm ít nước cốt chanh vàng (uống lúc thức giấc) Đậu hũ ốp lết* Nước ép bưởi chùm Cà phê hoặc trà thảo mộc	1 quả trứng chần ½ cup sữa chua ít béo ăn kèm một ít quả mọng xắt miếng
Bữa trưa	
Súp miso Salad rau trộn 1 lát bánh mì lúa mạch đen Nước lọc hoặc trà thảo mộc	
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	

Bánh quy hạt Carob* hoặc sữa chua hoa quả Trà thảo mộc	*Nước chấm từ đậu hũ ăn kèm rau sống
Bữa tối	
Thịt viên gà tây đậu hũ* Bí ngồi hấp Salad đậu đũa* Sữa chua ít béo đông đá Cà phê hoặc trà thảo mộc (nếu muốn có thể uống cùng rượu vang đỏ)	

THỰC ĐƠN THAM KHẢO 3	
Bữa sáng	
Nước vắt thêm ít cốt chanh vàng (uống lúc thức giấc) Granola óc chó syrup phong* Mận khô, cà rốt hoặc nước ép rau củ Cà phê hoặc trà thảo mộc	Bỏng gạo ăn kèm sữa đậu nành
Bữa trưa	
Súp đỗ đen* Salad rau tổng hợp	Cá hồi để lạnh ăm cùng salad rau, một ít nước cốt chanh vàng và dầu ô liu
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Bánh mì mơ khô* Cà phê hoặc trà thảo mộc	½ cup sữa chua nguyên chất rưới một chút mật ong
Bữa tối	
Cá nướng kiểu Ả Rập*, dùng cá vược hoặc cá hồi trắng Salad Rau Chân Vịt* Sữa chua trộn trái cây tươi Trà thảo mộc (nếu muốn có thể uống một ít rượu vang đỏ)	Cá nướng*

CÔNG THỨC MÓN ĂN

MÌ LASAGNA ĐẬU HŨ XỐT PESTO

454 g đậu hũ mềm, nghiền nát trộn với 2 thìa canh dầu ô liu

1 cup phô mai Mozzarella hay Ricotta bào sợi nhỏ (loại part skim)

1 quả trứng hữu cơ (không bắt buộc)

2 bó rau chân vịt tươi cắt khúc hay loại đông lạnh cắt nhỏ

1 cup nước

1 thìa cà phê muối

1 thìa cà phê bột lá kinh giới cay

9 lát mì lasagna làm từ lúa nước hay lúa mì nâu đã nấu chín

4 cup xốt pesto (có thể cho ít hơn lượng này)

Trộn đậu phụ cùng phô mai với trứng, rau chân vịt, nước và gia vị.

Tráng một lớp xốt (khoảng 1 cup) lên khuôn nướng kích thước 23x33 cm. Xếp lần lượt theo thứ tự: mì, hỗn hợp phô mai và xốt thành từng lớp. Cứ xếp theo thứ tự này, rồi cuối cùng xếp mì và xốt lên trên cùng.

Nướng trong lò ở nhiệt độ 177oC trong khoảng 30-45 phút hoặc tới khi chín.

Công thức dành cho 4 tới 6 người ăn.

BÁNH QUY HẠT CAROB

1 cup dầu hạt cải Canola hữu cơ

½ cup syrup cây thích nguyên chất

1 thìa cà phê chiết xuất vani

1 quả trứng hữu cơ

1 thìa cà phê muối nở (baking soda)

1¾ cup bột yến mạch hay bột gạo lứt

½ cup hạt carob (carob chip) (không đường)

Một ít gia vị Allspice (không bắt buộc)

Quét dầu hai tờ giấy nướng và bật nóng lò ở 1910C. Trộn dầu, syrup phong và vani trong một âu cỡ vừa. Đập trứng vào âu đựng dầu và khuấy lên. Từ từ thêm bột và muối nở rồi trộn đều đến khi tạo thành hỗn hợp bột nhão cứng. Cho hạt carob vào để hỗn hợp phủ kín hạt rồi dùng thìa đổ bột lên giấy nướng. Nướng trong khoảng 10-15 phút cho đến khi bánh quy có màu nâu nhạt. Lấy bánh ra khỏi lò nướng và để nguội.

Có thể làm được 42 đến 48 chiếc bánh quy.

NƯỚC CHẤM TỪ ĐẬU HŨ

1 cup đậu hũ nghiền nát

1 cup sữa chua nguyên chất không béo

1 thìa canh dầu ô liu

Nước cốt chanh

2 thìa canh hẹ hay 1 cup hành lá xắt nhỏ

Một ít tỏi băm và muối làm gia vị

Cho đậu hũ, sữa chua, dầu ô liu và nước cốt chanh vào máy xay, xay ở tốc độ cao tới khi thu được hỗn hợp mịn. Thêm hẹ hoặc hành lá với gia vị đã phi thơm. Sau đó cho ra bát và làm lạnh. Cần thêm vài giọt nước khi xay nếu hỗn hợp quá đặc không xay đều được.

Cho hỗn hợp vào bát thủy tinh nhỏ đặt giữa đĩa rau củ để chấm.

Công thức này làm được 3 cup nước chấm.

ĐẬU HŨ ỐP LẾT

454 g đậu phụ mềm, để ráo nước rồi nghiền nát

5-6 nhánh nấm bàn (portobello), cắt lát

227 g hành lá nạo sợi

1 thìa cà phê rượu ngọt mirin hay rượu vang sherry dành riêng cho nấu ăn

1 thìa cà phê nước xốt tamari không chứa tinh bột lúa mì hoặc nước tương đậu nành

1 thìa canh rau mùi tây tươi xắt nhỏ

1 thìa cà phê bột gạo lứt

4 quả trứng hữu cơ, đập vỡ nhẹ để lấy lòng trứng

1 thìa cà phê dầu cải canola hoặc dầu ô liu hữu cơ nguyên chất

Trộn tất cả các nguyên liệu trên với nhau (trừ dầu thực vật). Đun nóng dầu trong chảo lớn. Sau đó, đổ vào một nửa hỗn hợp trộn, tráng đều kín chảo. Để lửa nhỏ trong khoảng 15 phút tới khi trứng chín. Lấy thành phẩm ra khỏi chảo, giữ ấm.

Lặp lại các bước như trên với phần hỗn hợp còn lại.

Công thức dành cho 3 đến 4 phần ăn.

THỊT VIÊN GÀ TÂY ĐẬU HŨ

454 g thịt gà tây xay

454 g đậu hũ đặc

½ cup bột hạt dẻ

1½ cup bột lúa mì nâu

1 củ hành tây to, xắt vừa miếng

¼ cup mùi tây tươi, xắt nhỏ

2 thìa cà phê muối biển

4 thìa canh tỏi tươi băm

Gia vị tùy khẩu vị

Trộn đều các nguyên liệu với nhau. Sau đó để vào tủ lạnh, chờ một tiếng rồi mang hỗn hợp ra nặn thành các viên thịt nhỏ. Khi chế biến món ăn, chiên các viên ngập dầu tới khi chuyển sang màu nâu và có độ giòn nhất định hoặc nướng các viên thịt trong lò ở 177oC trong một tiếng.

Công thức dành cho 4 phần ăn.

SALAD ĐẬU ĐŨA

454 g đậu đũa

1 quả chanh vàng vắt lấy nước cốt

3 thìa canh dầu ô liu

2 tép tỏi, băm nhuyễn

2-3 thìa cà phê muối

Rửa sạch đậu đũa loại xanh, non, mềm. Bỏ cuống và xơ. Cắt thành khúc dài khoảng 5 cm.

Luộc đậu đũa với nhiều nước tới khi chín mềm. Vớt ra để ráo. Sau khi nguội, cho vào bát salad. Trộn với nước xốt gồm nước cốt chanh vàng, dầu ô liu, tỏi và muối.

Đây là công thức dành cho 4 phần ăn.

GRANOLA ÓC CHÓ SYRUP PHONG

4 cup yến mạch cán mỏng

1 cup cám gạo

1 cup vừng

½ cup nam việt quất khô

½ cup nho khô

1 cup hạt óc chó thái nhỏ

¼ cup dầu hạt cải canola hữu cơ

½ cup syrup phong

¼ cup mật ong

1 thìa cà phê chiết xuất vani

Bật nóng lò ở 1210C. Trong một âu to, trộn yến mạch, cám gạo, các loại hạt và quả khô. Sau đó thêm dầu ăn và trộn đều.

Cho hết syrup, mật ong, và vani vào âu rồi trộn cho đến khi hỗn hợp ẩm đều. Hỗn hợp phải giòn và dính. Trải hỗn hợp lên khay nướng bánh quy và nướng trong 90 phút. Khoảng 15 phút đảo đều một lần để hỗn hợp được nướng đều. Nướng đến khi hỗn hợp có màu nâu vàng và khô.

Để nguội và cho vào hộp đựng hút chân không.

XÚP ĐỖ ĐEN

454 g đỗ đen

Khoảng 2 lít nước

1 cup nước dùng từ rau củ

56 g hành tây trắng cắt khúc

56 g hành tây xanh và một nắm hành lá để trang trí

113 g cần tây

56 g tỏi tây cắt khúc

7 g muối

28 g thì là Ai Cập

1 cup mùi tây khô

28 g tỏi

1 mớ ngải giấm cỡ vừa (cắt nhỏ)

1 mớ húng tây cỡ vừa (cắt nhỏ)

1 mớ hành lá (cỡ vừa)

Ngâm đỗ với nước qua đêm. Sau đó đổ nước và để ráo đỗ. Đun sôi

đỗ với 2,8 lít nước.

Sau đó đổ nước, giữ lại phần cái. Tiếp theo đổ nước dùng rau củ vào nồi, ninh mềm đỗ.

Lấy chảo phi thơm hành tây, cần tây, tỏi tây, các gia vị và tỏi. Sau đó đổ hỗn hợp vào nồi đang ninh đỗ, tiếp tục ninh.

Nghiền 1/8cup xúp để tạo độ đặc. Thêm hành lá trang trí.

Công thức dành cho 8 phần ăn.

BÁNH MÌ MƠ KHÔ

1¼ cup sữa chua không béo nguyên vị

1 quả trứng hữu cơ

1 cup mứt mơ (phần nước mơ ngâm đường)

2 cup bột gạo lứt

1 thìa cà phê hạt tiêu Jamaica

1 thìa cà phê nhục đậu khấu

1¼ thìa cà phê muối nở (baking soda)

1 cup mơ sấy khô (không lưu huỳnh) thái nhỏ (hoặc loại trái cây sấy khô khác)

1 cup quả lý chua khô

Phết nhẹ bơ lên khay kích cỡ một ổ bánh mì chuẩn rồi cho vào lò đã làm nóng trước ở 177oC. Lấy một bát cỡ vừa, trộn sữa chua, trứng và mứt với nhau. Sau đó thêm 1 cup bột cùng muối nở và một nửa các loại nguyên liệu khác. Khuấy đều cho tới khi bột ẩm đều.

Tiếp theo, đổ phần bột và nguyên liệu còn lại vào. Nếu thấy hỗn hợp quá đặc chưa đủ độ dính thì bạn có thể nhỏ vài giọt nước lạnh vào. Sau đó trải bột ra, rắc mơ và quả lý chua khô lên rồi cuộn bột lại (sao cho bột phủ kín các loại quả khô).

Đổ hỗn hợp bột vào khay nướng đã chuẩn bị trước rồi nướng trong 40-45 phút, tới khi bánh chín. Cuối cùng lấy bánh ra khỏi khay và để nguội trên giá.

CÁ NƯỚNG KIỂU Ả RẬP

1 con cá vược hay cá hồi trắng lớn (nặng 1,4-1,8 kg)

Một chút muối vừa khẩu vị

¼ cup nước cốt chanh vàng

2 thìa canh dầu ô liu

2 củ hành tây to, cắt khúc và phi thơm với dầu ô liu

2-2½ cup xốt tahini

Rửa sạch cá rồi để ráo nước hoàn toàn. Rắc muối và nước cốt chanh vàng lên cá.

Chờ khoảng 30 phút sau khi cá ráo hết nước, cho cá vào khay nướng đã được phết dầu. Nướng cá trong lò đã được làm nóng trước đó trong 30 phút ở 204oC.

Sau đó phủ hành tây đã phi thơm cùng với xốt tahini lên cá, rồi thêm chút muối. Tiếp theo cho cá vào lò nướng, nướng tới khi có thể dùng dĩa tách được thịt cá (khoảng 30-40 phút).

Bày cá lên đĩa, trang trí với húng tây và các lát chanh vàng. Công thức dành cho 6-8 phần ăn.

XỐT TAHINI

1 cup xốt tahini hữu cơ

Nước cốt chanh vàng (3 quả)

2 tép tỏi, băm nhỏ

2-3 thìa cà phê muối

¼ cup vụn mùi tây hữu cơ khô hoặc mùi tây tươi cắt nhỏ

Trộn đều xốt tahini với nước chanh, tỏi, muối và mùi tây trong một âu lớn.

Thêm nước để có hỗn hợp xốt sệt. Công thức này làm được 2 cup xốt.

CÁ NƯỚNG

1 con cá hồi trắng lớn hoặc loại cá khác (nặng khoảng 1-1,6kg)

Nước cốt chanh vàng

Muối tùy khẩu vị

¼ cup dầu ô liu

1 thìa cà phê bột ớt cayenne (tuỳ chọn)

1 thìa cà phê tiêu (tuỳ chọn)

1 thìa cà phê bột thì là (bột cumin) (tùy chọn)

Rửa sạch cá, rắc muối và nước cốt chanh. Có thể thêm các gia vị khác nếu thích. Để cá nghỉ trong 30 phút sau đó thấm khô cá.

Tiếp theo phết dầu lên cá rồi đặt cá vào khay nướng. Để cá không bị khô, bọc giấy bạc sau khi phết dầu lên cá. Sau đó nướng cá ở nhiệt độ 177oC (350oF) trong lò nướng đã được làm nóng trước đó trong vòng 30-40 phút, hoặc nướng tới khi thịt cá mềm và dễ tách ra.

Công thức dành cho 4-5 phần ăn.

NHÂN NHỒI CÁ NƯỚNG (TUỲ CHỌN)

1/3 cup hạt thông hoặc hạnh nhân vụn

2 thìa canh dầu ô liu

1 cup mùi tây thái nhỏ

3 tép tỏi, nghiền

Muối, tiêu và gia vị tùy khẩu vị

Xào hạt thông trong dầu ô liu tới khi chuyển sang màu nâu. Sau đó thêm mùi tây và các gia vị vào, xào thêm trong khoảng một phút. Nhồi hỗn hợp này vào bụng cá sống.

Đây là công thức nhồi cho khoảng 4-5 phần ăn.

SALAD RAU CHÂN VỊT

2 bó rau chân vịt tươi

1 bó hành lá, thái nhỏ

1 quả chanh vàng, vắt lấy nước cốt

¼ thìa canh dầu ô liu hoặc dầu hạt lanh Một chút muối và hạt tiêu tuỳ khẩu vị

Ớt cay (có thể có hoặc không)

Rửa sạch rau chân vịt, để ráo sau đó thái nhỏ. Rắc thêm chút muối. Sau vài phút, lấy rau ra và vắt bớt nước. Sau đó cho vào bát

hay đĩa, thêm hành lá, nước cốt chanh vàng, dầu thực vật, muối và hạt tiêu, trộn đều rồi dùng ngay.

Đây là công thức dành cho 6 phần ăn.

THỰC PHẨM BỔ SUNG KHUYÊN DÙNG CHO

Nhóm máu A

Vai trò của những thực phẩm bổ sung (các vitamin, khoáng chất hay thảo dược) là cung cấp thêm các chất dinh dưỡng còn thiếu trong chế độ ăn, đồng thời giúp bổ sung sức đề kháng khi cần. Thực phẩm bổ sung nên dùng cho người nhóm máu A giúp:

• Điều hòa hệ thống miễn dịch

• Cung cấp các chất chống oxy hóa kháng ung thư

• Cân bằng hệ vi sinh vật trong cơ thể

• Giúp hệ tim mạch khỏe mạnh

Những khuyến nghị sau tập trung vào các chất bổ sung đáp ứng mục tiêu này và cũng cảnh báo các chất bổ sung có thể phản tác dụng hoặc gây nguy hiểm cho nhóm máu A.

Các loại Vitamin

VITAMIN B_{12}

Nhóm máu A dễ bị thiếu vitamin B_{12}. Nguyên nhân không chỉ do Chế độ Ăn theo Nhóm máu A thiếu hụt loại vitamin này (vitamin này có ở hầu hết các protein động vật) mà còn do nhóm máu A khó hấp thu vitamin B_{12} bởi nhóm máu này thiếu hụt chất mang tên "yếu tố nội tại" ở dạ dày. (Yếu tố nội tại sinh ra ở tế bào viền dạ dày có tác dụng giúp hấp thu vitamin B_{12} vào máu.) Ở những người cao tuổi mang nhóm máu A, thiếu hụt vitamin B_{12} gây ra chứng sa sút trí tuệ tuổi già và các bệnh suy giảm thần kinh khác. Nên bổ sung vitamin B_{12} ở dạng methylcobalamin và tránh mua dạng cyanocobalamin rẻ tiền.

CÁC LOẠI VITAMIN NHÓM B KHÁC

Hầu hết các loại vitamin nhóm B khác đều có trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu A. Tuy nhiên nếu bạn bị thiếu máu thì nên bổ sung thêm axit folic. Những bệnh nhân nhóm máu A có bệnh tim cần tham khảo ý kiến của bác sĩ về việc dùng các thực phẩm bổ

sung niacin liều thấp, do niacin có đặc tính giúp giảm lượng cholesterol trong máu.

VITAMIN C

Sử dụng thực phẩm bổ sung vitamin C rất có lợi người nhóm máu A bởi vì nhóm máu này có nguy cơ bị ung thư dạ dày cao do lượng axit dịch vị thấp. Nitrit là loại hợp chất sinh ra sau quá trình chế biến và hun khói thịt, gây hại cho nhóm máu A bởi với người có lượng axit dịch vị càng thấp thì càng dễ gây ung thư. Vitamin C là chất chống oxy hóa giúp ngăn cản những phản ứng gây ung thư này (nhưng bạn vẫn phải tránh ăn các thực phẩm hun khói hay chế biến sẵn). Tuy nhiên, bạn không nên tiêu thụ vitamin C quá nhiều. Tôi thấy rằng nhóm máu A không đáp ứng tốt khi dùng vitamin C liều cao (từ 1.000 mg trở lên) và thường thấy đau bụng. Liều mỗi ngày thường là 2-4 viên nang 250 mg vitamin C (chiết xuất từ quả tầm xuân hay anh đào Acerola), liều lượng này không gây vấn đề cho hệ tiêu hóa.

VITAMIN E

Có một số bằng chứng cho thấy vitamin E có tác dụng bảo vệ cơ thể nhóm máu A chống lại hai loại bệnh nhóm máu này dễ mắc là ung thư và bệnh tim. Bạn có thể uống vitamin E bổ sung hằng ngày nếu muốn, nhưng liều lượng không nên vượt quá 400 IU (đơn vị quốc tế) mỗi ngày.

Các khoáng chất

CANXI

Chế độ ăn dành cho nhóm máu A chứa cả các sản phẩm từ sữa nên việc bổ sung canxi không quá cần thiết như nhóm máu O, nhưng những người đang ở độ tuổi trung niên vẫn nên uống thêm một lượng nhỏ canxi (300-600 mg canxi cơ bản). Theo kinh nghiệm của tôi, nhóm máu A đáp ứng tốt với những chế phẩm canxi cụ thể. Nguồn canxi nhóm máu A không thích hợp uống là dạng bào chế đơn giản nhất, dễ tìm thấy nhất: canxi carbonate (là thành phần thường thấy trong các thuốc nhóm antacid). Dạng bào chế này cần rất nhiều axit dịch vị để hấp thu hoàn toàn. Nhìn chung, người mang nhóm máu A có thể dung nạp canxi gluconat, hấp thu được canxi citrate và đặc biệt hấp thu tốt canxi tự nhiên từ thảm rong biển nguyên sinh có tên maerl ở phía bắc Ireland.

SẮT

Các loại thịt gia súc (thịt đỏ) chứa rất nhiều sắt. Nhưng chế độ ăn cho nhóm máu A thường ít sắt. Phụ nữ mang nhóm máu A, đặc biệt là những người đang trong giai đoạn kinh nguyệt rất cần bổ sung lượng sắt dự trữ đầy đủ. Hãy bổ sung sắt theo lời khuyên của bác sĩ kết hợp với kiểm tra máu thường xuyên để theo dõi.

Nhìn chung, bạn nên uống sắt ở liều thấp nhất có thể và tránh bổ sung trong thời gian dài bởi vì nó có thể gây kích ứng dạ dày. Bạn có thể dùng dạng trung gian bổ sung của sắt như sắt citrate hay mật mía để thay thế. Floradix là thực phẩm chức năng bổ sung sắt và thảo mộc dạng lỏng, có thể mua ở các cửa hàng bán thực phẩm có lợi cho sức khỏe. Nhóm máu A hấp thu sắt rất tốt ở dạng này.

KẼM

Tôi nhận thấy bổ sung một lượng nhỏ kẽm (ít nhất 3 mg mỗi ngày) thường giúp bảo vệ trẻ em chống lại các bệnh nhiễm trùng, đặc biệt là nhiễm trùng tai. Tuy nhiên, đây lại là con dao hai lưỡi. Dù liều nhỏ kẽm giúp tăng cường khả năng miễn dịch nhưng nếu dùng liều cao trong thời gian dài lại gây suy giảm khả năng miễn dịch và cản trở sự hấp thu các khoáng chất khác. Do đó bạn hãy thận trọng khi bổ sung kẽm.

Thảo dược, Hóa thực vật và Men vi sinh

TÁO GAI

Táo gai là loại thuốc bổ cho tim mạch. Nếu bạn thuộc nhóm máu A, bản thân hoặc thành viên trong gia đình có tiền sử mắc bệnh tim thì chắc chắn bạn nên thêm táo gai vào chế độ dinh dưỡng của mình. Người ta tìm ra một chất hóa thực vật có khả năng phòng ngừa bệnh tim mạch đặc biệt trong cây táo gai (Crataegus oxyacantha). Táo gai có rất nhiều tác dụng tốt lên tim mạch. Nó nâng cao khả năng đàn hồi của các động mạch, tăng cường chức năng tim, đồng thời cũng làm giảm huyết áp, có tác động hòa tan những mảng bám trong động mạch. Ở Đức, người ta đã chính thức thông qua việc dùng táo gai như một loại thuốc trên lâm sàng, đồng thời nhiều nơi khác cũng đang công nhận tác dụng của táo gai. Các bác sĩ trị liệu theo phương pháp tự nhiên, các cửa hàng thực phẩm có lợi cho sức khỏe và các hiệu thuốc có bán sẵn các chiết xuất và rượu thuốc táo gai.

CÁC THẢO DƯỢC GIÚP TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH

Do hệ miễn dịch nhóm máu A có xu hướng dễ bị nhiễm trùng nên việc dùng các loại thảo dược tăng cường miễn dịch dịu nhẹ với cơ

thể như cúc gai tím *(Echinacea purpurea)* có thể giúp ngăn ngừa cảm lạnh hay nhiễm nấm, đồng thời tối ưu hóa khả năng chống ung thư của hệ miễn dịch. Nhiều người hay dùng cúc gai tím ở dạng bào chế lỏng hay viên nén, thường được bán ở nhiều nơi. Thảo dược ở Trung Quốc có tên hoàng kỳ *(Astragalus membranaceus)* cũng là thuốc tăng cường miễn dịch, nhưng lại khá khó tìm. Các thành phần hoạt tính trong cả hai loại thảo dược nói trên là đường, có vai trò như các chất gây giãn phân (mitogen) giúp kích thích tăng sinh tế bào bạch cầu để bảo vệ hệ miễn dịch của bạn.

CHRONDROITIN SULFATE

Chrondroitin sulfate là thành phần cấu tạo nên các mô liên kết, thường được bào chế dưới dạng thực phẩm chức năng hỗ trợ bệnh khớp (kết hợp cùng glucosamine sulfate). Chrondroitin là phân tử rất đặc biệt, được tạo thành bởi chuỗi đường amino dài, có cấu trúc gần giống với kháng thể nhóm máu A. Ở dạ dày, các chuỗi này bị phá vỡ và giải phóng ra đường (mang cấu trúc giống kháng thể A). Đường tự do này là mồi nhử giúp thu hút, bắt và vô hiệu các lectin.

CÁC THẢO DƯỢC GIÚP AN THẦN

Nhóm máu A có thể dùng các thảo dược có tác dụng giãn cơ nhẹ như cúc La Mã và rễ cây nữ lang để hỗ trợ chống lại căng thẳng. Những loài thảo dược này thường được bán dưới dạng trà. Bạn nên thường xuyên uống chúng. Nữ lang hơi có mùi hăng, nhưng khi đã quen, bạn sẽ thấy rất dễ chịu. Từng có lời đồn sai lầm cho rằng cây nữ lang có tên như vậy bởi đây chính là dạng tự nhiên của Valium (diazepam) – một loại thuốc an thần (thuốc kê đơn). Nhưng thực chất, thảo dược nữ lang (Valerian) là tên của một vị hoàng đế Hy Lạp từng chiến bại và bị bắt trong trận chiến với người Ba Tư (nay là nước Iran). Ông đã bị giết, lọc da, sau đó nhồi rơm vào bộ da, nhuộm đỏ để trưng bày tại bảo tàng ở Iran.

Dù nguồn gốc của tên gọi Valerian là gì đi nữa thì các nghiên cứu đã chỉ ra vai trò giống như thuốc an thần (dù rất nhẹ) của nữ lang trên nhiều thụ thể.

QUERCETIN

Quercetin là flavonoid tự nhiên có nhiều trong các loại rau củ, đặc biệt trong hành tây. Các thực phẩm chức năng bổ sung quercetin bán nhiều ở các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe, hiệu thuốc

và các quầy tạp hóa dưới dạng viên nang 100-500 mg. Quercetin là chất chống oxy hóa mạnh, có tác dụng hơn vitamin E gấp hàng trăm lần. Chất này có những tác động có lợi trong giai đoạn phòng chống ung thư ở nhóm máu A.

CÂY KẾ SỮA

Cây kế sữa *(Silybum marianum)* là một thảo dược chống oxy hóa mạnh như quercetin với những đặc tính bổ sung đặc biệt là đạt được nồng độ rất cao trong gan và ống mật. Người mang nhóm máu A dễ bị rối loạn tiêu hóa ở gan và túi mật. Nếu gia đình bạn có tiền sử mắc các bệnh về gan, tuyến tụy hay túi mật, bạn nên bổ sung thực phẩm chức năng từ chiết xuất cây kế sữa vào liệu trình điều trị của mình (thực phẩm chức năng này thường có ở hầu hết các cửa hàng bán thực phẩm tốt cho sức khỏe). Các bệnh nhân ung thư đang hóa trị liệu cũng nên dùng thực phẩm chức năng này để bảo vệ gan khỏi bị tổn thương.

BROMELAIN (ENZYME TRONG DỨA)

Nếu bạn thuộc nhóm máu A và bị đầy hơi hoặc có dấu hiệu hấp thu kém protein, hãy bổ sung bromelain. Enzyme này có khả năng phân hủy vừa phải protein trong chế độ ăn, giúp nhóm máu A đồng hóa các thực phẩm chứa protein tốt hơn.

MEN VI SINH BỔ SUNG

Nếu bạn thấy Chế độ Ăn theo Nhóm máu A hoàn toàn mới lạ với cơ thể mình, bạn có thể sẽ thấy khó chịu, đầy hơi, ợ hơi khi chuyển sang chế độ ăn chay hoàn toàn. Việc bổ sung men vi sinh lúc này giúp cung cấp các vi khuẩn "tốt" (thường xuất hiện trong ống tiêu hóa) để chống lại những tác động khó chịu này.

Những thực phẩm bổ sung cần tránh

BETA-CAROTENE

Bố tôi luôn tránh kê beta-carotene cho các bệnh nhân mang nhóm máu A vì ông cho rằng chất này gây kích ứng mạch máu. Tôi khá nghi ngờ điều này do chưa có tài liệu nào nói như vậy. Ngược lại có bằng chứng cho rằng beta-carotene có thể ngăn cản bệnh về động mạch. Nhưng gần đây có rất nhiều nghiên cứu chỉ ra beta-carotene liều cao đóng vai trò như các chất có khả năng oxy hóa mạnh, thay vì ngăn chặn tổn thương mô, nó lại khiến tình trạng này trầm trọng thêm. Có lẽ quan điểm của bố tôi là đúng, ít nhất là đối với nhóm máu A. Vitamin A và beta-carotene có trong hải

sản và các loại rau củ màu vàng, cam. Cảnh báo này tùy thuộc vào từng cá thể: Có những khi cần bổ sung vitamin A vì lợi ích ngắn hạn. Vì vậy, bạn cần kiểm tra và tham khảo ý kiến bác sĩ của mình trước.

Các thực phẩm giàu beta carotene cho nhóm máu A

Trứng	Bông cải xanh
Rau chân vịt	Cà rốt
Bí đỏ nếp vàng	

SƠ LƯỢC CÁC BÀI TẬP GIẢI TOẢ CĂNG THẲNG CHO NHÓM MÁU A

Nhóm máu A có sẵn khả năng chuyển hóa tác hại của căng thẳng thành tác dụng có lợi. Như tôi đã đề cập, căng thẳng không phải là vấn đề; vấn đề là cơ thể bạn phản ứng lại với căng thẳng như thế nào. Mỗi nhóm máu đều có những đặc trưng riêng, được sắp xếp theo di truyền giúp chống lại căng thẳng.

Nhóm máu A thường có phản ứng khó kiểm soát lượng cortisol khi đối diện với căng thẳng, gây tăng cân, suy giảm miễn dịch và cản trở việc phục hồi giấc ngủ. Thậm chí cả khi nghỉ ngơi, nồng độ cortisol trong nhóm máu A vẫn cao hơn các nhóm máu khác. Bóng điện nạp cortisol lóe lên trong tích tắc ở não bộ, gây ra xu hướng lo âu, cáu kỉnh và ám ảnh. Khi dấu hiệu căng thẳng phát triển mạnh hơn ở hệ miễn dịch, bạn sẽ yếu và mệt mỏi hơn.

Tuy nhiên, nếu tập luyện kỹ thuật tĩnh tâm như yoga hay thiền, bạn có thể chống lại những căng thẳng có hại nhờ sự tập trung và thư giãn. Nhóm máu A không đáp ứng tốt khi phải đối mặt với nhiều áp lực căng thẳng liên tục và cần xem xét thực hiện các bài tập thư giãn tĩnh lặng để bình tĩnh tập trung trở lại. Nếu người mang nhóm máu A vẫn luôn giữ trạng thái căng thẳng tự nhiên, bệnh về tim mạch và các bệnh ung thư rất dễ xảy ra. Các bài tập thư giãn và tĩnh tâm là giải pháp giúp nhóm máu A thoát khỏi căng thẳng.

Thái cực quyền, dạng vận động chậm rãi, mang tính nghi thức của võ thuật Trung Quốc, và hatha yoga, loại hình yoga Ấn Độ đang được tập luyện nhiều ở phương Tây, đều là các bài tập thư giãn giúp tập trung. Những bài tập đẳng trương vừa phải (isotonic) như leo núi, bơi lội và đạp xe là những bài tập có lợi cho nhóm máu A. Ở đây tôi khuyên bạn nên tập luyện các bài tập thư

giãn tĩnh tâm không có nghĩa là bạn không được ra mồ hôi. Điều tôi muốn truyền đạt đó là bạn cần tập trung tinh thần cảm nhận từng chuyển động, từng động tác tập luyện của mình. Ví dụ, các môn thể thao và bài tập có tính cạnh tranh mạnh sẽ chỉ khiến năng lượng cơ thể bạn cạn kiệt, gây căng thẳng lặp đi lặp lại, hệ miễn dịch mở cửa cho bệnh tật và ốm yếu xâm nhập.

Dưới đây là những bài tập luyện mà nhóm máu A nên áp dụng. Cần đặc biệt chú ý tới thời gian luyện tập mỗi buổi. Để đạt được hiệu quả giải tỏa căng thẳng và phục hồi năng lượng, bạn cần tập luyện một hoặc nhiều bài tập luyện 3-4 lần mỗi tuần.

BÀI TẬP	THỜI GIAN TẬP	TẦN SUẤT TẬP (HÀNG TUẦN)
THÁI CỰC QUYỀN	30-45 phút	3-5 lần
HATHA YOGA	30 phút	3-5 lần
VÕ THUẬT	60 phút	2-3 lần
CHƠI GOLF	60 phút	2-3 lần
ĐI BỘ NHANH	20-40 phút	2-3 lần
BƠI LỘI	30 phút	3-4 lần
NHẢY	30-45 phút	2-3 lần
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆP (AEROBICS) (TÁC ĐỘNG NHẸ)	30-45 phút	2-3 lần
BÀI TẬP GIÃN CƠ	15 phút	3-5 lần

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN CHO NHÓM MÁU A

Thái cực quyền hay thái cực là bộ môn giúp tăng cường tính linh hoạt của cơ thể. Các cử động chậm rãi, duyên dáng, thanh lịch của bộ môn này ẩn giấu các đòn chân tay nhanh, đòn chặn và đòn đỡ. Ở Trung Quốc, nhiều nhóm người luyện tập thái cực quyền hằng ngày ở quảng trường công cộng, thực hiện đồng diễn các động tác thái cực. Thái cực quyền là bài tập thư giãn hiệu quả dù bạn cần rất tập trung và kiên nhẫn mới có thể thành thạo.

Yoga cũng là bài tập rất tốt cho nhóm máu A giúp chống lại căng thẳng. Yoga kết hợp sự tĩnh tâm bên trong với kiểm soát hơi thở và các tư thế giúp tập trung hoàn toàn mà không bị phân tâm bởi những lo toan đời thường. Nếu học được các tư thế yoga cơ bản, bạn đã có thể tạo ra một thói quen tập luyện phù hợp nhất cho lối sống của mình. Rất nhiều người mang nhóm máu A tập luyện yoga để thư giãn cho biết họ sẽ không rời khỏi nhà nếu chưa tập xong yoga.

NHỮNG KỸ THUẬT TẬP LUYỆN YOGA ĐƠN GIẢN

Các động tác khởi động và kết thúc khi tập yoga đều là những động tác thư giãn. Chúng ta thường co cơ liên tục nhưng hiếm khi nghĩ đến việc làm ngược lại: thả lỏng và thư giãn. Chúng ta có thể thấy tốt hơn và khỏe mạnh hơn nếu thường xuyên giải tỏa sự căng cứng đọng lại trong các cơ do căng thẳng hay áp lực cuộc sống.

Tư thế hiệu quả nhất để thư giãn là nằm ngửa. Để tay và chân ở tư thế sao cho hông, vai và lưng của bạn hoàn toàn thoải mái. Mục tiêu của việc thư giãn sâu chính là giúp cơ thể cùng tâm trí lắng lại, tĩnh lặng nhẹ như hồ nước.

Hãy bắt đầu thở bằng bụng. Khi một đứa bé thở, bụng sẽ chuyển động chứ không phải ngực. Tuy nhiên khi chúng ta lớn lên, nhiều người lại áp dụng vô thức thói quen thở không tự nhiên và không hiệu quả, đó là thở bằng ngực. Một trong những mục tiêu mà yoga hướng tới là giúp bạn nhận ra trung tâm của hơi thở ở đâu. Hãy quan sát cách bản thân thở. Hơi thở của bạn nhanh, nông và không đều hay bạn thường nín thở? Hãy để nhịp thở của bản thân trở lại nhịp điệu tự nhiên – thở đủ, sâu, đều và không co thắt. Cố gắng cô lập các cơ thở bên dưới xem liệu bạn có thở được khi không di chuyển lồng ngực không. Thực hiện bài tập về nhịp thở nhịp nhàng, không căng thẳng. Hãy đặt một tay lên rốn và cảm nhận sự chuyển động của nhịp thở. Thư giãn vai khi tập.

Bắt đầu bài tập thở với việc thở ra hết cỡ. Khi hít vào, hãy vờ như có một vật nặng như một quyển sách lớn chẳng hạn, đang đặt trên rốn bạn. Khi hít vào, bạn hãy cố để nâng vật mang trọng lượng tưởng tượng này lên tối đa.

Sau đó, khi thở ra, để vật mang trọng lượng tưởng tượng này ép xuống bụng. Hãy thở ra nhiều hơn bình thường, như thể có gì đó "ép" không khí ra khỏi phổi bạn. Điều này là động tác yoga kéo căng cơ hoành, giúp giải phóng sự căng cơ. Hãy dùng cơ bụng để thở. Khi bạn hít vào, hãy hướng hơi thở xuống sâu đến mức như thể bạn đang nâng một vật nặng tưởng tưởng lên cao. Cố gắng hoàn toàn phối hợp và cô lập hơi thở ở bụng mà không cử động lồng ngực hay xương sườn.

Kể cả khi đã luyện tập thể dục nhịp điệu (aerobics) trong tuần, bạn cũng vẫn nên kết hợp luân phiên các bài tập thư giãn nhẹ nhàng. Điều này giúp bạn kiểm soát tốt sự căng thẳng xuất hiện ở nhóm máu A.

7

Chế độ dinh dưỡng cho nhóm máu B

NHÓM MÁU B: GÃ DU MỤC

• Dễ cân bằng

• Có hệ miễn dịch tốt

• Hệ tiêu hóa dung nạp tốt

• Chế độ ăn linh hoạt và có nhiều lựa chọn nhất

• Thích uống sữa

• Sáng tạo đáp ứng tốt với căng thẳng

• Cần cân bằng giữa hoạt động thể chất và tinh thần nhằm để cơ thể khỏe mạnh và minh mẫn

CHẾ ĐỘ ĂN THEO NHÓM MÁU B

Nhóm máu O và nhóm máu A có vẻ là hai cực đối lập ở nhiều khía cạnh, tuy nhiên có thể mô tả chân thực nhất nhóm máu B là kẻ khác loài – với những đặc điểm cực kỳ độc đáo và đôi khi không kiên định. Trong nhiều trường hợp, nhóm máu B giống nhóm máu O đến mức tưởng chừng như hai nhóm máu này là anh em. Rồi đột nhiên, nhóm máu B lại khoác lên mình hình dáng hoàn toàn khác – hình dạng kì quặc đặc trưng riêng mình. Có thể nói nhóm máu B đại diện cho tinh hoa được chắt lọc công phu trên hành trình thích nghi tiến hóa, là kết quả của nỗ lực kết hợp các dân tộc và nền văn hóa khác nhau.

Nhìn chung những người mang nhóm máu B mạnh mẽ và lanh lợi, thường có khả năng chống lại nhiều căn bệnh nguy hiểm hay gặp trong cuộc sống hiện đại ngày nay như bệnh tim và ung thư. Kể cả khi mắc phải những căn bệnh kể trên, nhiều khả năng họ sẽ vượt qua được. Tuy nhiên, do những người nhóm máu B khá khác biệt nên cơ thể họ dường như dễ bị mắc các chứng rối loạn hệ thống miễn dịch thần kinh lạ như: bệnh đa xơ cứng, bệnh lupus và hội chứng mệt mỏi mạn tính (xem thêm Chương 11).

Theo kinh nghiệm của tôi, nhóm máu B là những người tuân thủ cẩn thận chế độ ăn khuyến nghị, thường có thể vượt qua các căn bệnh nguy hiểm và có cuộc sống khỏe mạnh dài lâu.

Chế độ Ăn theo Nhóm máu B khá cân đối và lành mạnh, gồm rất nhiều loại thực phẩm. Cha tôi từng nói đó là "tinh hoa của vương quốc động thực vật". Nhóm máu B được cho là đại diện của "sự cân bằng" – giữa nhóm máu A và nhóm máu O.

LƯU Ý: Độc giả cũ sẽ nhận thấy có sự khác nhau trong phần lượng của một số thực phẩm giữa ấn bản này với ấn bản gốc cuốn *ER4YT.* Nguyên nhân do khi bắt đầu xuất bản cuốn sách *Live Right for Your Type* (Phong cách sống phù hợp cho nhóm máu của bạn), tôi đã để một số loại thực phẩm khác nhau giữa nhóm người xuất tiết (kháng nguyên của nhóm máu người đó mang được tiết qua dịch cơ thể) và nhóm người không xuất tiết (kháng nguyên của nhóm máu người đó mang không được tiết qua dịch cơ thể). Bản gốc cuốn *ER4YT,* xuất bản trước cuốn *Live Right for Your Type*, đã "đồng nhất" những điểm khác biệt này. Giống như tất cả các cuốn sách ra sau này của mình, tôi đã sử dụng những giá trị về sự hiện diện hay vắng mặt của các kháng nguyên trong dịch tiết (sự xuất tiết) là giá trị cơ sở cho các nhóm máu A, B, AB và O.

NGUYÊN TẮC CHÍNH

‡ Tăng cường chuyển hóa carbohydrate, giúp giảm cân

↑ Đa dạng hóa hệ vi sinh trong cơ thể, giúp ngăn ngừa mất cân bằng vi sinh

↓ Giảm đa dạng hóa hệ vi sinh trong cơ thể, làm tăng khả năng mất cân bằng vi sinh

Thịt Động vật và Gia cầm

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
THỊT ĐỎ VÀ NẠC	113-170 g	3-4 lần	2-3 lần	2-3 lần
THỊT GIA CẦM	113-170 g	0-2 lần	0-3 lần	0-2 lần

*Khẩu phần đề xuất chỉ là các khuyến nghị có thể giúp cải thiện chế độ ăn uống của bạn theo xu hướng ăn uống của tổ tiên.

Các loại thịt được lựa chọn cẩn thận có thể mang lại nhiều lợi ích cho nhóm máu B. Nếu bạn đang mệt mỏi hay bị suy giảm miễn dịch thì nên ăn mỗi tuần vài lần các loại thịt đỏ như thịt cừu non, thịt cừu trưởng thành hay thịt thỏ, thay vì ăn thịt bò hay gà tây.

Theo kinh nghiệm của tôi, thay đổi khó thực hiện nhất đối với nhóm máu B trong chế độ ăn là phải kiêng thịt gà. Thịt gà chứa nhiều lectin gây ngưng kết ở mô cơ nhóm máu B. Nếu bạn đã quen ăn nhiều thịt gia cầm hơn ăn thịt đỏ, bạn có thể ăn thịt gia cầm như gà tây hay gà lôi. Nguyên nhân bởi vì chúng không chứa lectin như thịt gà, dù chúng cũng không khác nhau xét trên nhiều khía cạnh.

Thông tin về thịt gà này đang làm nhiều người lo lắng vì thịt gà đã trở thành một món ăn không thể thiếu trong nhiều chế độ ăn của các dân tộc. Hơn nữa, mọi người thường được khuyên nên ăn thịt gà thay thịt bò bởi nó "tốt cho sức khỏe" hơn. Nhưng trong trường hợp này, một hướng dẫn về chế độ ăn sẽ không phù hợp với tất cả mọi người.

Thịt gà có thể nạc hơn thịt đỏ (dù không phải lúc nào cũng thế), nhưng đây không phải là vấn đề. Vấn đề đáng nói ở đây là ảnh hưởng từ việc lectin ngưng kết tấn công các tế bào gây ra khó tiêu. Vì vậy dù thịt gà là món ăn yêu thích của nhiều người nhưng tôi vẫn khuyên bạn nên bắt đầu bỏ dần món này.

Thực phẩm có lợi

THỊT DÊ ↑‡	THỊT NAI SỪNG TẤM ↑	THỊT THỎ ↑
THỊT CỪU NON ↑‡	THỊT CỪU TRƯỞNG THÀNH ↑‡	THỊT NAI VENISON ↑

Thực phẩm trung tính

Thịt bò	Thịt trâu, thịt bò rừng bison	Thịt gà tây
Gan bò	Gan bê	Thịt bê
Lưỡi bò	Canh tủy xương	Thịt chim trĩ
Canh xương (có thể có thịt)	Thịt đà điểu châu Phi	

Thực phẩm nên tránh

Thịt gấu	Thịt ngỗng	Thịt lợn, thịt ba chỉ
Thịt bò, tim động vật	Gan ngỗng	Thịt chim cút
Thịt gà	Thịt gà gô	Thịt chim bồ câu non
Gan gà		Thịt sóc
Thịt gà mái Cornwall	Thịt gà mái sao	Bánh mì ngọt
Thịt vịt	Giăm bông	Thịt rùa
Gan vịt	Thịt ngựa	Thịt chim đa đa

Hải sản

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TẤT CẢ CÁC HẢI SẢN nhóm máu B NÊN ĂN	113-170 g	4-6 lần	3-5 lần	3-5 lần

Nhóm máu B rất hợp ăn hải sản, đặc biệt là các loại cá biển sống dưới tầng nước sâu của đại dương như cá tuyết hay cá hồi – những loại cá chứa nhiều dầu giàu dinh dưỡng. Chi Cá hồi trắng như cá bơn vỉ, cá bơn lưỡi ngựa và cá lưỡi trâu đều là nguồn cung cấp protein bổ dưỡng cho người mang nhóm máu B. Nhưng bạn nên tránh ăn tất cả các loại hải sản có vỏ như cua, tôm hùm, tôm nhỏ, vẹm... Nguyên nhân là bởi vì chúng chứa lectin gây rối loạn hệ thống tiêu hóa của nhóm máu B.

Thực phẩm có lợi

TRỨNG CÁ MUỐI CAVIAR	CÁ THU TÂY BAN NHA	CÁ HỒI ĐẠI TÂY DƯƠNG (TỰ NHIÊN) ↟
CÁ TUYẾT COD ↟‡	CÁ TRÁP (PORGY) ↟	CÁ HỒI CHINOOK ↟
CÁ THÙ LÙ ↟	CÁ NỤC HEO (CÁ DŨA) ↟	CÁ HỒI ĐỎ (SOCKEYE) ↟
CÁ BƠN VỈ ↟	CÁ CHÀY ↟	CÁ MÒI ↟‡
CÁ MÚ ↟	CÁ RÔ ĐẠI DƯƠNG ↟	SÒ ĐIỆP ↟
CÁ TUYẾT HADDOCK ↟		CÁ TRÍCH ↟‡
CÁ TUYẾT HAKE ↟	CÁ VƯỢC WALLEYE ↟	CÁ LƯỠI TRÂU ↟
CÁ BƠN LƯỠI NGỰA ↟	CÁ CHÓ PIKE ↟	CÁ TẦM ↟
CÁ MÒI DẦU ↟	CÁ MÒI CƠM	CÁ NGỪ VÂY VÀNG
CÁ THU ĐẠI TÂY DƯƠNG ↟‡		

Thực phẩm trung tính

Bào ngư, tai biển, cá hồng mutton	Cá mắt ngọc (cá Opaleye)	Mực calamari
Cá ngừ xanh	Cá tráp cam (cá nhám cam)	Cá mút
Cá bống biển (bullhead)	Cá mó (cá vẹt)	Cá mola, cá thái dương pumpkinseed
Cá chép	Cá rô châu Âu (Cá pecca)	Cá kiếm
Cá nheo (cá da trơn)	Cá chim vây vàng	Cá rô phi sọc Tilapia
Cá bống (chub)	Cá hồng vịnh	Cá đầu vuông (cá đồng)
Cá moruy chấm đen (cusk)	Cá quân hồng	Cá ngừ vây xanh
Cá trống	Cá buồm	Cá ngừ vằn
Cá xiêm (cá đá)	Trứng cá buồm	Cá bơn Turbot châu Âu

Cá trích (cá mòi Herring)	Sò điệp ↟	Cá thu đá
Cá đối (cá phèn)	Cá tuyết chấm đen	Cá hồi trắng
Cá chó Muskellunge	Cá vền biển	Cá đục
Cá nheo biển	Cá mập	Cá ốt-me

Thực phẩm nên tránh

Cá trổng	Ếch	Cá đuối Skate
Cá nhồng	Cá trích ướp	Ốc sên loài escargot
Cá vược, cá thái dương mang xanh	Tôm hùm	Cá bơn xám Dover
Cá vược nước ngọt, nước mặn	Vẹm	Cá hồi cầu vồng (tự nhiên)
Cá vược sọc	Bạch tuộc	Cá hồi biển
Cá tầm Beluga	Hàu	Cá hồi vân (tự nhiên)
Cá bơ (cá chim gai)	Cá minh thái Đại Tây Dương	Cá cam Nhật Bản
Con trai	Trứng cá hồi	Cá tráp biển
Ốc xà cừ	Cá hồi xông khói (lox)	Cua
Tôm sông	Tôm sú	Lươn

Thực phẩm từ trứng và sữa

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TRỨNG	1 quả	3-4 lần	3-4 lần	5-6 lần
PHÔ MAI	57 g	3-4 lần	3-5 lần	2-3 lần
SỮA CHUA	113-170 g	0-4 lần	2-4 lần	1-3 lần
SỮA	118-177 ml	0-3 lần	4-5 lần	2-3 lần

Nhóm máu B là nhóm máu duy nhất có thể tận hưởng đầy đủ các loại thực phẩm từ sữa. Bởi vì galactose có trong kháng nguyên nhóm máu B là thành phần đường chủ yếu, tương tự loại đường có trong sữa. Vì vậy, rất nhiều sản phẩm từ sữa, đặc biệt là sản phẩm qua nuôi cấy đóng vai trò giúp "làm giàu" đường tiêu hóa của nhóm máu B, khuyến khích sự phát triển của các loại vi khuẩn có lợi cho nhóm máu B. Bên cạnh đó trứng cũng là loại thực phẩm tốt cho người mang nhóm máu B do chúng không chứa lectin như mô cơ thịt gà.

Tuy nhiên, những đặc điểm kỳ lạ về chủng tộc làm mờ viễn cảnh trên. Nếu bạn là người gốc châu Á, ban đầu bạn có thể gặp khó khăn trong việc thích nghi với việc ăn các thực phẩm từ sữa – đó không phải vì cơ thể bạn dị ứng mà là do thói quen ăn uống của bạn không thích ứng được. Trong suy nghĩ của người châu Á, không nên ăn các sản phẩm từ sữa vì đó là thực phẩm của những gã man rợ. Sự kỳ thị này vẫn hiện hữu cho tới hiện tại mặc dù đã có rất nhiều người mang nhóm máu B ở châu Á có chế độ ăn chủ

yếu chứa đậu nành gây hại cho cơ thể họ. Khoa học đã chứng minh những người gốc Á và gốc Phi có ít lượng gen sao chép quy định việc tiêu hóa sữa hơn người gốc Âu. Có lẽ họ sẽ muốn điều chỉnh giảm tần suất sử dụng sữa trong chế độ ăn của mình.

Vậy bạn có thể làm gì? Nếu không dung nạp được lactose thì bạn nên bắt đầu dùng các chế phẩm chứa enzyme lactase giúp tiêu hóa các sản phẩm từ sữa. Sau khi ăn theo Chế độ Ăn cho Nhóm máu B được vài tuần, hãy bắt đầu ăn những sản phẩm từ sữa qua nuôi cấy hay lên men như sữa chua hay nấm sữa kefir. Những sản phẩm này dễ dung nạp hơn các sản phẩm trực tiếp từ sữa tươi như kem, sữa nguyên kem hay phô mai kem. Tôi nhận thấy những người mang nhóm máu B không dung nạp được lactose thường có thể ăn kết hợp các sản phẩm từ sữa sau khi khắc phục được tất cả các vấn đề trong chế độ ăn uống của mình.

Thực phẩm có lợi

PHÔ MAI COTTAGE ↑ ‡	SỮA BÒ (TÁCH KEM HAY 2%) ↑	PHÔ MAI PANEER
PHÔ MAI FARMER	SỮA BÒ (NGUYÊN KEM) ‡	PHÔ MAI PECORINO ↑
PHÔ MAI FETA ‡	SỮA DÊ ‡	PHÔ MAI RICOTTA ‡

PHÔ MAI SỮA DÊ	CÁC LOẠI PHÔ MAI MOZZARELLA ‡	PHÔ MAI TƯƠI RUMANI ↑
NẤM SỮA KEFIR ↑ ‡	SỮA CHUA	

Thực phẩm trung tính

Phô mai Brie ↑	Phô mai Cheddar	Trứng gà cả quả
Bơ ↑	Phô mai Colby	Lòng đỏ trứng gà
Bơ sữa	Phô mai kem	Phô mai Thụy Sĩ Emmental
Phô mai Camembert	Phô mai Edam	Phô mai Quark
Casein	Lòng trắng trứng gà	Kem tuyết (Sherbet)
Bơ thanh lọc (ghee) ↑	Phô mai Monterey Jack	Kem chua
Phô mai Gouda ↑	Phô mai Muenster	Phô mai Stilton
Phô mai Gruyère	Phô mai Neufchâtel	Đạm váng sữa (whey protein)
Kem half-and-half (chứa khoảng 12% chất béo)	Phô mai Parmesan ↑	Phô mai Manchego
Phô mai Jarlsberg ↑	Phô mai Provolone	

Thực phẩm nên tránh

Phô mai Mỹ ↓	Trứng cút	Phô mai Romano
Phô mai xanh	Phô mai Gorgonzola ↓	Phô mai Roquefort ↓
Trứng vịt	Kem tươi	Phô mai sợi ↓
Trứng ngỗng		

Dầu thực vật và Chất béo

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
DẦU THỰC VẬT	1 thìa canh	3-5 lần	4-6 lần	5-7 lần

Thêm dầu ô liu vào chế độ dinh dưỡng giúp nhóm máu B tiêu hóa và đào thải tốt hơn. Bạn nên dùng ít nhất một thìa canh dầu ô liu hai ngày một lần. Ghee, một loại bơ thanh lọc của người Ấn Độ, cũng được dùng trong nấu ăn. Cần tránh các loại dầu vừng, dầu hạt hướng dương và dầu ngô, do chúng gây hại cho hệ tiêu hóa của người mang nhóm máu B.

Các loại dầu có lợi

DẦU HẠT CẢI CAMELINA ↑

DẦU Ô LIU ↑

DẦU CÁM GẠO

Các loại dầu trung tính

Dầu hạnh nhân	Dầu hoa anh thảo	Dầu hạt mắc ca
Dầu hạt mơ	Dầu hạt lanh	Dầu hạt tía tô
Dầu hạt lý chua đen	Dầu hạt phỉ	Dầu đậu nành
Dầu hạt Chia	Dầu hạt gai dầu	Dầu hướng dương
Dầu gan cá (tuyết)	Dầu mầm lúa mì	Dầu óc chó

Các loại dầu nên tránh

Dầu bơ	Dầu ngô ↓	Dầu lạc ↓
Dầu hạt lưu ly	Dầu hạt bông	Dầu hạt bí
Dầu hạt cải Canola	Mỡ lợn	Dầu hạt rum (safflower) ↓
Dầu thầu dầu	Bơ thực vật	Dầu vừng ↓
Dầu dừa	Dầu cọ	

Hạt và quả kiên

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
HẠT VÀ QUẢ KIÊN	6-8 quả kiên	3-5 lần	2-5 lần	2-3 lần
BƠ TỪ HẠT/QUẢ KIÊN	1 thìa canh	2-3 lần	2-3 lần	2-3 lần

Hầu hết các loại hạt và quả kiên là nhóm thực phẩm trung tính với nhóm máu B. Tuy nhiên, trong số đó, các loại đậu phộng, hạt vừng, hạt hướng dương đều chứa lectin gây cản trở tiêu hóa và có thể làm tăng phản ứng viêm ở người mang nhóm máu B. Quả óc chó có tác dụng bảo vệ thần kinh quan trọng nên rất có lợi cho sức khỏe.

Các loại hạt và quả kiên có lợi

HẠT DẺ TRUNG QUỐC ↑

QUẢ ÓC CHÓ ↑ ‡

Các loại hạt và quả kiên trung tính

Hạnh nhân ↑	Hạt carob ↑	Vải
Bơ hạnh nhân ↑	Hạt dẻ châu Âu ↑	Hạt mắc ca ↑
Phô mai hạnh nhân ↑	Quả óc chó Hickory ↑	Hạt hổ đào
Hạt bí nếp Nhật ↑	Hạt Chia ↑	Bơ hổ đào ↑
Hạt sồi	Hạt lanh ↑	Quả óc chó Anh
Hạt quả kiên Brazil	Hạt gai dầu ↑	Hạt dưa hấu

Các loại hạt và quả kiên nên tránh

Hạt điều	Hạt thông (pignoli)	Xốt bơ vừng (tahini)
Bơ hạt điều	Hạt dẻ cười	Bột vừng
Hạt phỉ	Hạt hoa anh túc	Hạt vừng
Lạc	Hạt bí	Bơ hạt hướng dương
Bơ lạc	Hạt rum	Hạt hướng dương
Bột hạt lạc		

Đậu và đỗ

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TẤT CẢ CÁC LOẠI ĐẬU ĐỖ nhóm máu B NÊN DÙNG	1 cup đậu đỗ khô	3-4 lần	2-3 lần	4-5 lần

Những người mang nhóm máu B có thể ăn một số loại đậu đỗ, nhưng nhiều loại như đậu lăng, đậu gà (garbanzo), đậu cúc (đậu pinto) và đậu mắt cua (đậu mắt đen) chứa lectin cản trở việc trao đổi chất, gây rối loạn hệ khuẩn ruột và có thể khiến tăng phản ứng viêm ở nhóm máu này.

Thực phẩm có lợi

ĐẬU TÂY (ĐẬU THẬN)

ĐẬU LIMA

ĐẬU TRẮNG NAVY

Thực phẩm trung tính

Đậu răng ngựa (đậu tằm)	Củ đậu	Mì Ý làm từ đậu nành ↑
Đậu Cannellini	Bột đậu Lima	Đậu nành nảy mầm
Đậu đỏ	Đỗ Hà Lan	Đậu nành loại đóng bánh tempeh ↑
Đậu trắng Bắc Mỹ ↑	Đậu que	Đậu đũa
Đậu xanh	Đậu nành	Me ↑
Đậu cô-ve ↑	Hạt đậu nành nhỏ giàu lecithin	Đậu trắng

Thực phẩm nên tránh

Đậu đỏ Adzuki	Các loại đậu lăng ↓	Phô mai đậu nành ↓
Đậu đen	Giá đỗ ↓	Bột đậu nành ↓
Đậu mắt cua (đậu mắt đen) ↓	Đậu nành lên men ↓	Đậu hũ (từ đậu nành) ↓
Đậu bơ ↓	Đậu cúc ↓	Tương đậu nành (miso)
Đậu gà (đậu Garbanzo) ↓	Đậu cúc nảy mầm	Tempeh đậu nành
Đậu lăng nảy mầm		

Ngũ cốc

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
NGŨ CỐC CÁC LOẠI	1 cup ngũ cốc khô	2-3 lần	2-4 lần	2-4 lần
BÁNH MÌ, BÁNH QUY	1 lát	0-1 lần	0-1 lần	0-1 lần
BÁNH MUFFIN	1 bánh cỡ vừa	0-1 lần	0-1 lần	0-1 lần
HẠT LƯƠNG THỰC NHƯ GẠO, LÚA MÌ	1 cup hạt khô	3-4 lần	3-4 lần	2-3 lần
MÌ Ý	1 cup mì khô	3-4 lần	3-4 lần	2-3 lần

Với những người mang nhóm máu B có thể trạng cân đối – tức là ăn theo các nguyên tắc cơ bản trong chế độ dinh dưỡng thì lúa mì không phải vấn đề với họ. Tuy nhiên, nhóm máu B thường khó dung nạp tốt các sản phẩm từ lúa mì, vì nó có chứa lectin gắn với thụ thể của insulin trong tế bào mỡ, ngăn insulin gắn vào tế bào này. Do đó làm giảm hiệu quả của insulin và không thể kích thích quá trình "đốt cháy" chất béo.

Nhóm máu B cũng nên tránh ăn lúa mạch đen do thực phẩm này chứa loại lectin phản ứng gây ảnh hưởng tới hệ tim mạch.

Ngô và kiều mạch là những yếu tố chính khiến nhóm máu B tăng cân. Khác các loại thực phẩm khác, hai loại này là tác nhân góp phần làm chậm quá trình trao đổi chất, đáp ứng insulin không đều, gây giữ nước và mệt mỏi.

Hãy ăn thử loại bánh mì làm hoàn toàn từ hạt lúa mì nảy mầm, đôi khi còn gọi là là bánh mì Essene hay Manna. Những chiếc bánh mì "sống" này rất bổ dưỡng. Mặc dù làm từ bột mì nảy mầm hữu cơ nhưng vấn đề về nhân hạt đã được xử lý trong quá trình hạt nảy mầm nên chúng hoàn toàn có lợi cho sức khỏe.

Xin nhắc lại một lần nữa, nguyên tắc chính dành riêng cho nhóm

máu B là việc cân bằng. Nhưng tôi cũng khuyên bạn nên ăn tiết chế lượng mì Ý và cơm. Bạn không cần quá nhiều chất dinh dưỡng khác nếu bạn đang ăn thịt, hải sản và các sản phẩm từ sữa.

Bạn nên ăn đa dạng các loại ngũ cốc, trong đó gạo và yến mạch là hai lựa chọn tuyệt vời. Tôi cũng khuyên bạn nên thử ăn lúa mì nâu (spelt) vì loại ngũ cốc này rất tốt cho người mang nhóm máu B.

Ngũ cốc có lợi

BÁNH MÌ ESSENE, MANNA	HẠT KÊ	LÚA MÌ NÂU
HẠT FONIO	BỘT HẠT KÊ	MÌ LÀM TỪ BỘT LÚA MÌ NÂU NGUYÊN CÁM
HẠT Ý DĨ (CHI COIX)	CÁM YẾN MẠCH	CÁM GẠO
BỎNG GẠO	BỘT YẾN MẠCH, YẾN MẠCH	BỘT GẠO
KHOAI MÔN, KHOAI SỌ, KHOAI MÙNG		

Ngũ cốc trung tính

Đại mạch	Bột xơ thông rụng lá (Larch fiber)	Bột đậu nành
Bột đại mạch	Bột đậu lima	Khoai môn, bột khoai môn, khoai nước (khoai Tahitian)
Bột đậu đen	Bột diêm mạch	Lúa mì bulgur
Kem gạo	Gạo basmati	Lúa mì cứng, bột lúa mì cứng, mì couscous
Lúa mì cứng Emmer	Gạo lứt	Bột mì trắng
Bánh mì hạt lanh (chứa các loại bột ngũ cốc nhóm máu B nên ăn)	Bánh bỏng gạo	Bột gạo lứt
Bột gạo trắng	Gạo trắng	

Ngũ cốc nên tránh

Hạt Amaranth ↓	Bột mì cứng	Gạo (mọc tự nhiên) ↓
Mì làm từ bột Atisô ↓	Bột đậu gà (bột đậu Garbanzo)	Lúa mạch đen ↓
Kiều mạch, cháo kiều mạch, mì soba ↓	Bột mì đa dụng	Bột lúa mạch đen ↓
Bột lúa mì Bulgur	Bột mì nguyên cám Graham	Ngũ cốc Seven
Mì Couscous	Yến mạch thô	Lúa mì cắt vụn
Vụn ngũ cốc ngô	Bột Kamut	Cao lương
Bột bắp, cháo ngô hominy, cháo ngô polenta (Ý), các loại cháo ngô khác	Bột đậu lăng (dahl)	Bột năng, sắn, khoai mì, củ yucca ↓
Bột ngũ cốc cream of wheat	Nhũ hương	Hạt teff

Bánh papadum Ấn Độ	Lúa mì nguyên cám ↓	Lúa mì, cám, mầm lúa mì ↓
Bỏng lúa mì		

Rau củ

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Thực phẩm	Khẩu phần*	
RAU CỦ TƯƠI SỐNG	1 cup rau củ đã qua xử lý	3-5 lần
RAU CỦ NẤU CHÍN	1 cup rau củ đã qua xử lý	3-5 lần

Có rất nhiều loại rau củ sạch, bổ dưỡng và tốt cho nhóm máu B nên bạn hãy tận dụng điều này và ăn khoảng 3-5 phần rau củ mỗi ngày. Số loại rau củ mà nhóm máu B không nên ăn chỉ đếm trên đầu ngón tay, nhưng bạn cũng nên chú ý những nguyên tắc hướng dẫn ăn uống này.

Bạn nên loại bỏ hoàn toàn cà chua do chúng chứa một loại lectin có thể tăng tính thấm ở ruột, làm các chất gây dị ứng và các tác nhân khác có thể xâm nhập tự do vào cơ thể.

Cũng không nên đưa ngô vào thực đơn của bạn, do ngô chứa các lectin gây rối loạn đáp ứng insulin và chuyển hóa như đã đề cập bên trên. Đồng thời nên tránh các loại dầu ô liu do nấm mốc trong loại dầu này có thể phá vỡ hệ vi sinh vật trong cơ thể bạn và kích thích các phản ứng dị ứng.

Thế giới rau củ chính là vương quốc dành cho bạn. Không giống

các nhóm máu khác, bạn có thể tận hưởng tất cả các loại rau củ như khoai tây, khoai lang, bắp cải, nấm, cùng nhiều thực phẩm thơm ngon khác trong khu vườn thiên nhiên ban tặng.

Rau củ có lợi

RAU DỀN ↑‡	LÁ NHO ↑	TẢO BẸ KELP, RONG KOMBU, RONG BIỂN KHÔ NORI, RONG NÂU BLADDER WRACK ↑

CỦ DỀN	CẢI XOĂN KALE ↑‡	TẢO XOẮN SPIRULINA
BÔNG CẢI XANH ↑	NẤM ĐÔNG CÔ ‡	RONG BIỂN WAKAME
SÚP LƠ XANH ↑‡	CẢI BẸ XANH ↑‡	KHOAI LANG
CẢI BẮP BRUSSEL BAO TỬ	RAU MÙI TÂY	RAU CẢI TURNIP ↑‡
CẢI BẮP ‡	CỦ CẢI VÀNG ↑	KHOAI MỠ (CỦ TỪ)
QUẢ TRỨNG GÀ (LÊ KI MA) ↑	ỚT CHUÔNG, ỚT (CAY), ỚT JALAPEÑO ↑	GỪNG
CÀ RỐT ↑	TẢO BIỂN IRELAND	CÀ TÍM ↑‡
SÚP LƠ TRẮNG ‡	RAU CẢI RỔ ↑‡	

Rau củ trung tính

Mầm cỏ linh lăng	Lá súp lơ	Cần tây
Cải lông Arugula	Bông cải xanh rabe hay rapini	Ngọn su su, quả su su
Măng tây	Bông cải xanh Trung Quốc	Mùi tây
Đỗ khế	Nụ bạch hoa	Rau diếp xoăn (cải ô rô)
Măng tre	Củ cần tây	Khoai tây trắng, khoai tây vàng, khoai tây tím
Cải chíp, cải thìa, cải bẹ trắng, cải làn	Rau diếp Bibb, rau diếp Boston, rau diếp xanh, xà lách, rau xà lách hỗn hợp Mesclun, xà lách Romaine	Bắp cải tím
Rau mùi ta	Nấm bào ngư, nấm loa kèn đen, nấm kim châm, nấm khiêu vũ (maitake), nấm sò, nấm bàn Portobello, nấm rơm, mộc nhĩ, nấm bạch tuyết, nấm mỡ	Cải củ Thuỵ Điển
Dưa chuột	Đậu bắp Okra	Bắp cải muối sauerkraut
Củ cải trắng	Các loại hành tây	Hành lá
Lá bồ công anh	Củ sò huyết Oyster ↑	Rong biển
Thì là	Rau củ muối (hay ngâm giấm)	Hẹ tây
Rau diếp xoăn Endive ↑	Ớt pimiento	Rau chân vịt
Xà lách Escarole	Củ cải ngựa ↑	Bí ngô nếp
Củ thì là	Củ đậu ↑	Cải cầu vồng

Cỏ cà ri ↑	Rong bẹ Kelp	Lá khoai nước, dọc mùng
Dương xỉ đầu violon	Su hào ↑	Cà chua Tomatillo
Tỏi	Hành boa rô	Cải Turnip
Lõi cọ non	Bí ngồi	Củ năng
Rau cải xoong		

Rau củ nên tránh

Lô hội ↓	Ô liu đen ↓	Củ cải đỏ
Atisô ↓	Ô liu xanh ↓	Rau đại hoàng
Sắn ↓	Bí ngô	Cà chua
Ngô, bỏng ngô ↓	Thịt chay Quorn ↓	Mầm củ cải
Atisô Jerusalem ↓		

Hoa quả

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Thực phẩm	Khẩu phần*	
CÁC LOẠI TRÁI CÂY	1 quả hay 85-142 g	3-4 lần

Bạn sẽ nhận ra có rất ít trái cây mà nhóm máu B không được ăn và chúng đều là những loại quả hiếm. Hầu hết người mang nhóm máu B không thể bỏ qua các loại quả như hồng vàng (hồng ngâm), lựu hay quả lê gai trong thực đơn của mình sau khi đã cân nhắc nhiều loại trái cây nên ăn.

Nếu bạn dễ bị đầy hơi thì dứa là loại quả đặc biệt tốt cho người nhóm máu B – đặc biệt khi bạn không quen ăn những thực phẩm từ sữa và thịt. Bởi vì dứa chứa một loại enzyme tên là bromelain giúp hỗ trợ tiêu hóa.

Nhìn chung, bạn có thể tùy ý lựa chọn các loại hoa quả trong danh sách dưới đây.

Mỗi ngày bạn nên thử kết hợp ít nhất 1-2 loại trái cây trong danh sách các loại trái cây có lợi cho sức khỏe để tận dụng được các dược tính của chúng đối với nhóm máu B.

Trái cây có lợi

CHUỐI ↑	ĐU ĐỦ
NAM VIỆT QUẤT ↑	NA PAWPAW
NHO ↑	DỨA ↑ ‡
HỒNG XIÊM SAPOTE, TÁO MỸ LÒNG VÀNG ↑	MẬN
DƯA HẤU ‡	

Trái cây trung tính

Quả Acai	Dưa vàng Crenshaw	Kiwi	Đào
Táo	Quả lý chua	Quất	Lê
Mơ	Quả chà là ↑	Chanh vàng ↑	Dưa vàng Ba Tư
Lê nâu châu Á ↑	Quả mâm xôi Dewberry	Chanh xanh	Chuối tiêu lùn
Quả mâm xôi đen	Sầu riêng ↑	Mâm xôi Lingonberry	Mận khô
Việt quất	Quả cơm cháy ↑	Mâm xôi Loganberry ↑	Quả mộc qua
Mâm xôi lai ↑	Quả sung, quả vả	Xoài	Phúc bồn tử
Quả Sa kê ↑	Quả câu kỷ tử, hắc kỷ tử	Măng cụt	Nho khô
Dưa Canang	Lý chua lông ↑	Dâu tằm	Cọ Sago
Dưa lưới vàng	Bưởi chùm	Dưa Nhật Musk	Dưa Tây Ban Nha
Dưa bở vàng	Ổi ↑	Quả xuân đào	Dâu tây
Quả anh đào	Dưa lưới ngọt ruột xanh	Quả nhàu	Quýt
Dưa Sapo (Dưa vàng Giáng Sinh)	Mít	Cam	Mâm xôi
Chanh dây ↑			

Trái cây nên tránh

Bơ	Việt quất Huckleberry	Quả lựu ↓
Dưa đắng	Lô quất ↓	Quả xương rồng lê gai
Dừa	Quả hồng vàng ↓	Khế ngọt

Đồ uống

Nhóm máu B	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Đồ uống	Khẩu phần*	
NƯỚC TRÁI CÂY CÁC LOẠI	237 ml	2-3 lần
NƯỚC LỌC	237 ml	4-7 lần

Nhóm máu B tốt nhất chỉ nên uống trà thảo mộc, trà xanh, nước lọc và nước trái cây. Mặc dù các đồ uống khác như cà phê, trà thông thường hay rượu không thực sự gây hại, nhưng mục tiêu của Chế độ Ăn theo Nhóm máu là tối đa hóa lợi ích các thực phẩm bạn tiêu thụ chứ không phải giữ nó ở mức trung bình. Nếu bạn

nghiện caffein trong cà phê hay trà, hãy thử thay thế những đồ uống này bằng trà xanh, do trà xanh vừa chứa caffein đồng thời giúp chống oxy hóa.

Trong trường hợp hằng ngày bạn thích uống nước trái cây chứa các chất tăng cường hệ miễn dịch và chức năng thần kinh riêng cho nhóm máu B, bạn nên thử uống hỗn hợp dưới đây vào mỗi buổi sáng sớm. Tôi gọi hỗn hợp này là Membrosia với cách làm như sau:

Trộn một thìa canh dầu hạt lanh, một thìa canh hạt giàu lecithin và 180-237 ml nước trái cây. Lắc đều rồi uống. Lecithin là loại chất béo có ở động vật và thực vật, chứa các thành phần có đặc tính tăng cường miễn dịch và chuyển hóa. Bạn có thể tìm thấy các loại hạt chứa lecithin trong nhiều cửa hàng và siêu thị địa phương.

Hỗn hợp thức uống Membrosia này giúp cung cấp lượng lớn các phospholipid như choline, serine và ethanolamine. Đây đều là những chất bổ dưỡng cho nhóm máu B. Bạn cũng có thể sẽ ngạc nhiên khi thấy hỗn hợp này uống khá ngon do lecithin sẽ nhũ hóa dầu và được trộn đều với nước trái cây.

Đồ uống có lợi

NƯỚC ÉP NAM VIỆT QUẤT ↑‡	TRÀ RỄ CAM THẢO	TRÀ TẨM XUÂN
TRÀ NHÂN SÂM	SỮA GẠO	TRÀ XÔ THƠM
TRÀ GỪNG	NƯỚC ÉP ĐU ĐỦ	NƯỚC ÉP RAU CỦ (TỪ NHỮNG RAU CỦ CÓ LỢI CHO SỨC KHỎE)
NƯỚC ÉP NHO	TRÀ MÙI TÂY	NƯỚC ÉP DƯA HẤU
TRÀ XANH, TRÀ KUKI, TRÀ BANCHA, TRÀ GẠO RANG ↑‡	NƯỚC ÉP DỨA	TRÀ LÁ PHÚC BỒN TỬ

Đồ uống trung tính

Trà cỏ linh lăng	Cà phê	Nước ép lê
Nước ép lô hội	Nước ép dưa chuột	Trà bạc hà cay
Nước ép táo, rượu táo	Trà bồ công anh	Nước ép mận
Nước mơ	Trà đương quy	Trà Ban Âu
Bia	Nước ép quả cơm cháy	Trà thổ phục linh
Các loại trà đen	Trà cây cơm cháy	Trà du trơn
Nước ép mâm xôi đen	Nước ép quả câu kỷ tử	Trà bạc hà Âu
Nước ép việt quất	Nước ép bưởi chùm	Trà lá dâu tây
Trà rễ ngưu bàng	Trà táo gai	Nước ép quýt
Nước ép cà rốt	Trà bạc hà đắng (Horehound)	Trà xạ hương
Trà cỏ bạc hà mèo	Nước chanh vàng	Trà nữ lang
Trà Cayenne	Nước cốt chanh xanh	Trà bạch dương
Nước ép cần tây	Sữa hạnh nhân	Trà vỏ sồi trắng
Trà hoa cúc	Trà dâu tằm	Rượu vang đỏ, trắng
Nước ép anh đào	Nước ép quả xuân đào	Trà cúc vạn diệp
Trà tinh thảo sao	Nước ép trái nhàu	Trà dương đề nhăn
Nước dừa	Nước cam	Trà yerba mate

Đồ uống nên tránh

Trà lô hội	Trà cỏ cà ri	Trà hoa cây đoạn (trà linden)	Trà thảo bản bông vàng
Sữa dừa	Trà hoa long đởm	Rượu mùi chưng cất ↓	Nước lựu

Trà khoản đông hoa	Trà mao lương hoa vàng	Sữa đậu nành ↓	Trà cỏ ba lá đỏ
Trà râu ngô	Trà hoa bia	Nước ngọt có ga (như Coca-Cola hoặc Coca-Cola không đường)	Cà chua ép
Trà đại hoàng	Trà rau tề	Nước lọc có ga	Trà phan tả diệp
Trà hoàng cầm			

Thảo mộc và gia vị

Nhóm máu B thích hợp nhất với các loại thảo mộc và gia vị có tính

ôn như gừng, cà ri và ớt cayenne. Nhưng bạn không nên ăn tiêu trắng, tiêu đen do chúng gây tăng tính thấm ở ruột (rò rỉ ruột).

Thảo mộc và gia vị có lợi

ỚT CAYENNE	CỦ CẢI NGỰA
CÀ RI	RỄ CAM THẢO
GỪNG	MÙI TÂY ↑

Thảo mộc và gia vị trung tính

Hồi	Rau mùi	Mù tạt khô	Muối biển
Bột sắn dây	Đinh hương	Nhục đậu khấu	Hương thảo Âu
Húng quế tây	Mùi ta	Kinh giới	Phan tả diệp
Lá nguyệt quế	Kem tartar	Ớt cựa gà	Bạc hà Âu
Cam hương, cam sần (Bergamot)	Hạt thì là Ai Cập (cumin)	Ớt khô xay	Ngải giấm
Thì là Ba Tư	Thì là	Hồ tiêu khô	Xạ hương
Bạch đậu khấu	Tảo Dulse	Bạc hà cay	Nghệ
Ngò tây	Củ thì là	Hương thảo	Vani
Bột ớt	Tỏi	Nghệ tây	Lộc đề xanh
Hẹ	Bột nhục đậu khấu	Xô thơm	Kinh giới ô
Sô cô la			

Thảo mộc và gia vị nên tránh

Nhựa gôm tràm (gôm arabic)	Tiêu Jamaica	Tinh bột ngô ↓	Tiêu đen, tiêu trắng ↓
Hạt Guarana	Bột quế		

Gia vị, chất tạo ngọt và phụ gia

Về cơ bản các gia vị hoặc trung tính, hoặc gây hại cho các nhóm máu. Nhóm máu B có thể xử lý và tiêu hóa hầu hết các gia vị thông thường ngoại trừ tương cà (ketchup – chứa lectin), nhưng xét về mặt dinh dưỡng, bạn nên hạn chế ăn các loại thực phẩm không đem lại lợi ích cho cơ thể.

Nhóm máu B có thể ăn các chất tạo ngọt như đường trắng hay đường nâu, mật ong và mật mía, nhưng chúng chỉ đóng vai trò là

gia vị chứ không phải là món ăn chính giúp cung cấp calo cho cơ thể. Bạn nên cố gắng hạn chế ăn các chất tạo ngọt này. Ai cũng biết rằng nên tránh dùng các loại đường có nguồn gốc từ ngô, như syrup ngô chứa hàm lượng fructose cao. Bạn cũng có thể ăn một lượng nhỏ sô cô la, nhưng hãy coi nó chỉ là gia vị thôi, đừng biến nó thành món ăn chính.

Các chất có lợi

RỈ MẬT, MẬT MÍA

Các chất trung tính

Bột rau câu	Lecithin	Nước xốt trộn salad (ít chất béo, nguyên liệu đều là thực phẩm nhóm máu B nên ăn)
Syrup cây thùa	Syrup cây thích	Nước tương đậu nành, tamari, không chứa tinh bột lúa mì
Bơ táo	Xốt Mayonnaise	Đường trắng, đường nâu
Pectin táo	Rỉ mật	Glycerin từ rau củ

Muối nở (baking soda)	Mù tạt, không chứa tinh bột lúa mì, không chứa giấm ↑	Các loại giấm
Syrup carob	Mù tạt chứa tinh bột lúa mì và chứa giấm ↑	Xốt Worcestershire
Đường fructose	Gia vị rau củ muối	Men nở ↑
Pectin trái cây	Syrup gạo	Men dinh dưỡng ↑
Mật ong	Mứt, thạch (của những trái cây nhóm máu B nên ăn)	

Các chất nên tránh

Nhựa gôm tràm (gôm arabic)	Syrup ngô hàm lượng fructose cao ↓	Bột ngọt MSG	Đường mía sucanat
Chất tạo ngọt Aspartame	Syrup ngô hàm lượng maltose cao, đường maltodextrin ↓	Xốt Mayonnaise từ đậu phụ, đậu nành	Nhựa tuyết yến (Gôm Tragacanth) ↓
Mạch nha ↓	Đường nghịch chuyển	Tương đậu nành Miso ↓	Giấm mơ (mận) muối umeboshi
Phụ gia Carrageenan (từ rong biển đỏ) ↓	Tương cà ↓	Polysorbate 80 ↓	Đường cỏ ngọt (Stevia) ↓
Tinh bột ngô	Gelatin ↓	Chất phụ gia NaCMC ↓	Đường dextrose ↓
Syrup ngô			

LÊN THỰC ĐƠN CHO NHÓM MÁU B

Dấu hoa thị (*) thể hiện tên món ăn

Một số thực đơn và công thức nấu ăn tham khảo dưới đây là các gợi ý về chế độ dinh dưỡng có lợi cho nhóm máu B. Thạc sĩ, chuyên gia dinh dưỡng Dina Khader đã tạo ra những công thức này và áp dụng hiệu quả Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong điều trị bệnh nhân của mình.

Những thực đơn này có lượng calo vừa phải và cho hiệu quả trao đổi chất cân bằng ở nhóm máu B. Người bình thường có thể duy trì cân nặng một cách thoải mái và thậm chí giảm cân bằng cách làm theo những khuyến nghị này. Tuy nhiên, bạn có thể lựa chọn các thực phẩm thay thế nếu thích ăn nhẹ nhàng hơn hoặc muốn hạn chế lượng calo nạp vào mà vẫn có một chế độ ăn uống cân bằng và cảm thấy dễ chịu. (Thực phẩm thay thế được ghi ngay cạnh thực phẩm mà nó có thể thay thế.)

Đôi khi bạn sẽ thấy trong công thức xuất hiện thành phần trong danh sách thực phẩm bạn nên tránh. Nếu chỉ là một lượng rất nhỏ (như một ít hạt tiêu), cơ thể bạn có thể dung nạp được, tùy thuộc vào thể trạng của bạn và liệu bạn có tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn này hay không. Tuy nhiên, nhìn chung các món ăn và công thức được thiết kế để có lợi cho nhóm máu B.

Khi trở nên quen thuộc hơn với chế độ dinh dưỡng được đề xuất cho nhóm máu B, bạn sẽ có thể dễ dàng lên kế hoạch thực đơn cho riêng mình và điều chỉnh tạo ra các công thức nấu ăn bạn yêu thích để có chế độ ăn thoải mái hơn.

THỰC ĐƠN CHUẨN •	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG •
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 1	
Bữa sáng	
Cocktail Membrosia* (tuỳ chọn)	
2 lát bánh mì loại Essene kèm với Phô mai sữa chua thảo mộc* Trứng chần Trà xanh	1 lát bánh mì Essene
Bữa trưa	
Salad Hy Lạp gồm: xà lách, dưa chuột, hành lá, cần tây, phô mai feta, trộn với một ít dầu và nước cốt chanh vàng Chuối Trà thảo mộc lạnh	
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Bánh táo diêm mạch* Trà thảo mộc	1 thìa canh phô mai cottage đã gạn kem với vài miếng lê

THỰC ĐƠN CHUẨN •	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG •
Bữa tối	
Thịt cừu non hầm măng tây* Cơm gạo lứt nghệ tây* Rau hấp (bông cải xanh, cải thảo...) Sữa chua đông đá (nếu muốn có thể uống rượu vang)	Sườn cừu nướng măng tây
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 2	
Bữa sáng	
Cocktail Membrosia* (tùy chọn) Bột ngũ cốc cám gạo và chuối trộn với sữa tách kem Nước ép nho Cà phê	
Bữa trưa	
Một lát mỏng phô mai (loại của Thuỵ Sĩ hay Muenster) kèm một miếng ức gà tây mỏng 2 lát bánh mì nâu Mù tạt hoặc xốt mayonnaise Salad rau xanh Trà thảo mộc	2 miếng ức gà tây 1 lát bánh mì nâu chỉ ăn kèm mù tạt
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Sữa chua kèm syrup trái cây Trà thảo mộc	
Bữa tối	
Cá nướng* Rau hấp Khoai lang nướng hương thảo* Nước ép trái cây tươi tổng hợp Trà thảo mộc hoặc cà phê (nếu muốn có thể uống rượu vang đỏ hoặc trắng)	
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 3	
Bữa sáng	
Cocktail Membrosia* (tùy chọn)	
Granola óc chó syrup phong* trộn với sữa dê 1 quả trứng luộc lòng đào Nước ép bưởi Trà xanh	Bỏng gạo ăn kèm sữa dê

THỰC ĐƠN CHUẨN •	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG •
Bữa trưa	
Salad rau chân vịt* ½ cup cá ngừ ngâm nước đóng hộp trộn với mayonnaise 2 cái bánh gạo Trà thảo mộc	½ cup cá ngừ ngâm dầu 1 lát bánh mì Essene
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Bánh mì mơ khô* Táo Cà phê hoặc trà	Sữa chua ít béo với quả lý chua khô
Bữa tối	
Mì Fettuccine Alfredo tuyệt hảo* Salad rau xanh Sữa chua đông đá Trà thảo mộc (nếu muốn có thể uống rượu vang đỏ hoặc trắng)	

CÔNG THỨC MÓN ĂN

PHÔ MAI SỮA CHUA THẢO MỘC

2 hộp sữa chua không béo 907 g

2 tép tỏi băm

1 thìa cà phê xạ hương

1 thìa cà phê húng quế tây

1 thìa cà phê lá kinh giới cay

Muối và tiêu tuỳ khẩu vị

1 thìa canh dầu ô liu

Cho sữa chua vào bao gối cũ hoặc miếng vải lọc phô mai. Lấy dây buộc chặt vải lọc rồi treo lên trên bồn rửa hay chậu tắm để sữa chua chắt nước từ từ trong khoảng 4 tiếng rưỡi tới 5 tiếng.

Sau đó lấy bã sữa chua ra cho vào bát, trộn với các gia vị và dầu. Đậy nắp lại, cho vào tủ lạnh từ 1-2 tiếng trước khi dùng. Ăn ngon hơn khi kèm với rau sống.

BÁNH TÁO DIÊM MẠCH

1¾ cup bột hạt diêm mạch

1 cup quả lý chua khô hoặc các loại trái cây khô (nên ăn) khác

½ cup hồ đào cắt nhỏ

½ thìa cà phê muối nở (baking soda)

½ thìa cà phê bột nở không chứa muối nhôm

½ thìa cà phê muối

½ thìa cà phê đinh hương xay

2 cup nước xốt táo hữu cơ không đường

1 quả trứng gà hữu cơ lớn

1 cup đường Sucanat hoặc đường cây thích

½ chén bơ ngọt không muối

Làm nóng lò nướng ở nhiệt độ 177°C. Rắc ¼ cup bột hạt diêm mạch lên quả lý chua khô và các loại hạt rồi để sang một bên. Trộn muối nở, bột nở, muối và đinh hương xay với phần bột còn lại.

Sau đó đổ hỗn hợp trái cây, hạt khô vào nước xốt táo. Đập trứng, thêm bơ đường rồi trộn kỹ hỗn hợp.

Lấy khuôn bánh kích cỡ 20x20cm, phết đều dầu lên, sau đó đổ hỗn hợp trên vào rồi nướng trong vòng 40-45 phút hoặc đến khi cắm que thử vào giữa bánh mà không thấy bị dính là bánh đã chín.

THỊT CỪU NON HẦM MĂNG TÂY

454 g ngọn măng tây tươi

227 g thịt cừu non cắt khối (loại cừu chăn thả)

1 củ hành tây cỡ vừa, thái nhỏ

3 thìa canh bơ hữu cơ ngọt không muối

1 cup nước

Muối, tiêu tuỳ khẩu vị

Nước cốt một quả chanh vàng

Cắt các ngọn măng tây thành các khúc dài khoảng 5 cm, bỏ phần già ở gốc. Sau đó rửa sạch và để ráo.

Trong lúc chờ măng ráo nước, xào thịt và hành tây với bơ đến khi hơi xém chuyển màu nâu nhạt. Thêm nước, muối và gia vị vừa miệng. Nấu cho đến khi thịt mềm rồi đổ măng tây vào. Sau đó ninh nhỏ lửa trong 15 phút hoặc cho đến khi măng nhừ. Cuối cùng múc ra thêm chút nước cốt chanh vàng.

Đây là công thức nấu cho 2 người ăn.

CƠM GẠO LỨT NGHỆ TÂY

3 thìa canh dầu ô liu nguyên chất

1 củ hành tây hoặc hành tím Tây Ban Nha to

1 thìa cà phê rau mùi ta nghiền

1 thìa cà phê nhục đậu khấu xay

2 quả bạch đậu khấu (chỉ dùng phần hạt bên trong)

1 thìa cà phê sợi nhụy hoa nghệ tây

2 thìa canh nước hoa hồng (có thể mua ở các cửa hàng Trung Đông)

2 cup gạo lứt basmati

4 cup nước lọc (đun sôi)

Đun nóng dầu rồi phi hành cùng các gia vị khác (trừ nghệ tây) với lửa nhỏ trong 10 phút. Trong một cái chén, nghiền sợi nghệ tây rồi đổ nước sôi vào.

Thêm một nửa phần nước hoa hồng vào hỗn hợp hành phi. Đun nhỏ lửa thêm 15 phút nữa rồi cho gạo và nước sôi vào. Nấu trong khoảng từ 35-40 phút.

Trước khi ăn, thêm phần nước hoa hồng còn lại vào. Đây là công thức dành cho 4 người ăn.

CÁ NƯỚNG (CÔNG THỨC CỦA CHERYL MILLER)

6 thìa canh bơ nhạt, bơ thanh lọc (ghee) hoặc dầu thực vật

1 thìa cà phê tương ớt cay

1 thìa canh tỏi nâu tươi

4 lát phi lê (loại thịt hoặc cá mà bạn thích)

Ăn th eo Nh óm máu 245

1 cup ngũ cốc bỏng gạo, nghiền nhỏ

2 thìa canh mùi tây tươi, cắt nhỏ

Đầu tiên đun chảy bơ, thêm tương ớt cay và tỏi nâu vào trộn đều. Đổ 4 thìa cà phê hỗn hợp trên vào đĩa nướng thủy tinh hình chữ nhật. Xếp các lát phi lê vào rồi rắc vụn ngũ cốc lên. Đổ phần hỗn hợp bơ còn lại lên trên các miếng phi lê.

Cho vào lò nướng từ 10-15 phút. Rắc rau mùi tây lên. Mang ra ăn ngay.

Đây là công thức dành cho 4 người ăn.

**Cheryl Miller vừa là bệnh nhân vừa là bạn của tôi. Cô ấy là một đầu bếp tuyệt vời. Cô ấy gợi ý công thức này cho tôi và đây là món ăn rất ngon.*

KHOAI LANG NƯỚNG HƯƠNG THẢO

5-6 củ khoai lang cỡ vừa, bổ tư

¼ cup dầu ô liu nguyên chất

1 thìa canh lá hương thảo tươi hoặc 2 thìa cà phê hương thảo khô

Một ít ớt cayenne hoặc gia vị Cajun

Trộn các nguyên liệu với nhau rồi đổ vào khuôn thủy tinh Pyrex. Cho vào lò nướng ở nhiệt độ 177 đến 191oC trong 1 tiếng. Món này ngon hơn khi ăn cùng salad rau xanh hay rau củ nướng.

Đây là công thức dành cho 4 người ăn.

GRANOLA ÓC CHÓ SYRUP PHONG

4 cup yến mạch cán dẹt

1 cup cám gạo

½ cup quả nam việt quất khô

½ cup quả lý chua khô

1 cup quả óc chó xắt nhỏ

1 thìa cà phê chiết xuất vani

¼ cup dầu hạt cải canola hữu cơ

¾ cup syrup cây phong

Làm nóng lò nướng ở 231oC. Lấy một tô lớn để trộn nguyên liệu,

trộn đều yến mạch, cám gạo, trái cây khô, các loại hạt và chiết xuất vani với nhau. Thêm dầu và khuấy đều. Sau đó đổ syrup cây phong rồi trộn đều tới khi các nguyên liệu ẩm đều. Hỗn hợp có được phải vừa giòn vừa có độ dính nhất định. Sau đó phết hỗn hợp lên khay nướng bánh quy và cho vào lò nướng trong 90 phút, cứ 15 phút lấy ra đảo đều cho tới khi thu được món ăn có màu nâu vàng và khô (không còn ẩm dính).

Để nguội và bảo quản trong hộp kín.

SALAD RAU CHÂN VỊT

2 bó rau chân vịt tươi (hay còn gọi là rau bina/cải bó xôi) Một chút muối tuỳ khẩu vị

1 bó hành lá, thái nhỏ

Nước cốt 1 quả chanh vàng

¼ thìa canh dầu ô liu

Một chút hạt tiêu tuỳ khẩu vị

Rửa sạch rau chân vịt, để ráo sau đó thái nhỏ. Rắc thêm chút muối. Sau vài phút, lấy rau ra và vắt bớt nước. Sau đó cho vào bát hay đĩa, thêm hành lá, nước cốt chanh vàng, dầu thực vật, muối và hạt tiêu, trộn đều. Dùng ngay sau đó.

Đây là công thức dành cho 6 phần ăn.

BÁNH MÌ MƠ KHÔ

1¼ cup sữa chua không béo nguyên chất

1 quả trứng hữu cơ

½ cup mứt mơ (nước mơ ngâm đường)

2 cup bột gạo lứt

1 thìa cà phê nhục đậu khấu

1¼ thìa cà phê muối nở (baking soda)

1 cup mơ khô (không chứa lưu huỳnh) thái nhỏ (hoặc loại trái cây khô khác)

½ cup quả lý chua khô

Phết nhẹ bơ lên khay kích cỡ một ổ bánh mì chuẩn rồi cho vào lò làm nóng tới 177oC. Lấy một bát cỡ vừa, trộn sữa chua, trứng và

mứt với nhau. Sau đó thêm 1 cup bột cùng muối nở và một nửa các loại nguyên liệu khác. Khuấy tới khi bột ẩm đều. Tiếp theo đổ phần bột và nguyên liệu còn lại vào. Nếu thấy hỗn hợp quá đặc chưa đủ độ dính, bạn có thể nhỏ thêm vài giọt nước lạnh. Sau đó trải bột ra, rắc mơ và quả lý chua khô lên rồi cuộn bột lại (sao cho bột phủ kín các loại quả khô). Đổ hỗn hợp bột vào khay nướng đã chuẩn bị trước rồi nướng trong 40 đến 45 phút tới khi bánh chín.

Cuối cùng lấy bánh ra khỏi khay và để nguội trên giá ở nhiệt độ thường.

Đây là công thức dành cho khoảng 8 phần ăn.

MÌ FETTUCCINE ALFREDO TUYỆT HẢO

227 g gạo hoặc mì fettuccine nâu/mì linguine

1 thìa canh dầu ô liu nguyên chất

¾ cup bơ sữa

3 cup và 2 thìa canh phô mai Parmesan (bào vụn)

¼ cup hành lá cắt lát

2 thìa canh húng quế tây tươi cắt nhỏ hoặc 1 thìa cà phê húng quế tây khô

¼ thìa cà phê bột tỏi hoặc tỏi tươi nghiền

¼ thìa cà phê vỏ chanh vàng thái nhỏ

Nấu mì Ý theo dưới dẫn ghi trên bao bì tới khi mì chín mà vẫn giữ được độ dai không bị mềm.

Múc mì ra để ráo rồi cho ngay vào chảo. Thêm dầu ô liu; đảo mì để dầu phủ đều.

Thêm bơ sữa, ⅓ cup phô mai Parmesan, hành lá, húng quế tây và tỏi vào chảo mì. Sau đó nấu hỗn hợp này ở lửa từ vừa chuyển sang lớn, tới khi thấy sủi bọt, trong lúc nấu cần khuấy liên tục.

Rắc 2 thìa canh phô mai Parmesan và húng quế tây tươi lên để trang trí.

Có thể vắt thêm ít chanh khi ăn.

Đây là công thức dành cho 4 đĩa mì Ý.

THỰC PHẨM BỔ SUNG KHUYÊN DÙNG CHO NHÓM

MÁU B

Vai trò của những thực phẩm bổ sung (các vitamin, khoáng chất hay thảo dược) là cung cấp thêm các chất dinh dưỡng còn thiếu trong chế độ ăn, đồng thời giúp bổ sung sức đề kháng khi cần. Thực phẩm bổ sung nên dùng cho người nhóm máu B giúp:

- Tinh chỉnh chế độ ăn đã cân bằng các thành phần dinh dưỡng
- Cải thiện hiệu quả trao đổi chất
- Tăng sức đề kháng
- Cải thiện sự tập trung và minh mẫn của não bộ

Nhóm máu B là một nhóm máu đặc biệt (hoặc có thể nói là khá may mắn). Hầu hết những người mang nhóm máu này có thể tránh được các bệnh tật nguy hiểm khi ăn theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Nguyên nhân do chế độ ăn của nhóm máu B giàu các vitamin A, B, E và C, canxi và sắt nên không cần bổ sung vitamin và khoáng chất nhiều. Vì vậy, bạn hãy tận hưởng sự đặc biệt mà cơ thể đem lại này nhưng nhớ phải luôn tuân theo chế độ dinh dưỡng cho nhóm máu của mình.

Sau đây là một số chất bổ sung có thể mang lại lợi ích cho người mang nhóm máu B.

Các khoáng chất

MAGIE

Trong khi chế độ dinh dưỡng cho các nhóm máu khác có nguy cơ thiếu canxi, nhóm máu B lại có nguy cơ thiếu magie. Magie là một chất xúc tác cho bộ máy chuyển hóa ở người mang nhóm máu B. Nó là bộ chỉ huy giúp nhóm máu B chuyển hóa carbohydrate hiệu quả hơn. Bởi vì tự cơ thể bạn có thể hấp thu canxi tốt nên thường có nguy cơ mất cất bằng giữa nồng độ canxi và magie trong máu. Nếu điều này xảy ra rất có thể bạn dễ bị nhiễm virus (hay nói cách khác là giảm khả năng miễn dịch), mệt mỏi, trầm cảm và có khả năng mắc các chứng rối loạn thần kinh. Trong trường hợp này, bạn nên thử uống thực phẩm bổ sung magie (từ 300-500 mg). Ngoài ra, bổ sung magie thường có lợi cho trẻ mang nhóm máu B bị bệnh chàm (eczema). Bổ sung magie ở dạng nào cũng được mặc dù nhiều bệnh nhân thấy tác dụng nhuận tràng của magie citrate tốt hơn so với các dạng khác. Trên lý thuyết, lượng magie quá

nhiều có thể gây rối loạn sự hấp thu canxi. Vậy nên hãy luôn đảm bảo bạn đang ăn chế độ ăn giàu canxi, chẳng hạn như các sản phẩm từ sữa lên men. Mấu chốt ở đây là sự cân bằng!

Thảo dược, Hóa thực vật và Men vi sinh

CAM THẢO

Cam thảo *(Glycyrrhiza glabra)* là thực vật được các nhà nghiên cứu thảo dược hay dùng. Cam thảo có nhiều công dụng, trong đó bốn công dụng chính là: điều trị viêm loét dạ dày; là chất kháng virus chống lại virus chủng herpes; điều trị chứng mệt mỏi mạn tính và chống hạ đường huyết. Cam thảo là loại thảo dược quan trọng, nhưng nếu dùng liều cao ở sai đối tượng có thể gây giữ natri và tăng huyết áp. Nếu bạn mang nhóm máu B và hay bị hạ đường huyết (bị hạ đường huyết sau bữa ăn), bạn nên uống một đến hai tách trà cam thảo sau ăn. Còn nếu bạn mắc chứng mệt mỏi mạn tính, tôi khuyên bạn nên dùng các chế phẩm khác của cam thảo ngoài cam thảo dạng viên nén (DGL) hay trà cam thảo theo hướng dẫn của bác sĩ. Bổ sung cam thảo dạng tự do có thể gây độc.

CHIẾT XUẤT PECTIN TỪ TRÁI CÂY HỌ CAM QUÝT (MCP)

Chiết xuất pectin từ trái cây họ cam quýt (MCP) là một loại pectin đặc biệt có ở nhiều (nếu không muốn nói là hầu hết) các loại thực vật. Chiết xuất MCP nói riêng (và pectin nói chung) gồm một chuỗi dài các phân tử đường có đặc điểm tương đồng với kháng nguyên loại B. Các axit trong dạ dày phá vỡ các chuỗi này, giải phóng đường tự do, dẫn đến việc thu hút, ngăn chặn và loại bỏ các lectin đặc hiệu với nhóm máu B. Điều này đã được nghiên cứu rộng rãi trong hiệu quả ngăn lectin gắn vào các mô gan. Bạn có thể mua các chiết xuất MCP trong những cửa hàng bán thực phẩm có lợi cho sức khỏe, từ các bác sĩ trị liệu theo phương pháp tự nhiên hay trên mạng.

CÁC ENZYME HỖ TRỢ TIÊU HÓA

Nếu bạn mang nhóm máu B mà lại không quen ăn thịt hay các thực phẩm từ sữa, ban đầu bạn có thể sẽ thấy khó khăn để thích ứng với chế độ dinh dưỡng dành riêng cho mình ở trên. Lúc này, dùng enzyme hỗ trợ tiêu hóa kèm với bữa chính trong một thời gian sẽ giúp bạn dễ dàng điều chỉnh thói quen ăn những loại thức ăn giàu protein. Bạn có thể dùng một loại enzyme tên là bromelain có sẵn trong dứa ở dạng bổ sung.

THẢO DƯỢC THÍCH ỨNG (ADAPTOGEN)

Các loại thảo dược thích ứng giúp tăng khả năng tập trung và cải thiện trí nhớ, đôi khi giải quyết được các vấn đề về rối loạn thần kinh hay bệnh do virus ở những người mang nhóm máu B. Nhân sâm Siberi *(Eleutherococcus senticosus)* và ginkgo biloba là hai loại thảo dược tốt nhất được bán rộng rãi. Các nghiên cứu khoa học ở Nga đã chỉ ra loại nhân sâm Siberi giúp tăng tốc độ và sự chính xác của các điều phối viên vận hành máy đánh chữ. Hiện nay, ginkgo biloba là loại thuốc được kê thường xuyên nhất ở Đức – một quốc gia hằng ngày có hơn 5 triệu người dân uống loại thuốc này. Đặc biệt thuốc này thường kê cho người cao tuổi bởi ginkgo giúp tăng vi tuần hoàn tới não.

LECITHIN

Lecithin là một chất bổ máu chủ yếu có trong đậu nành, cho phép các kháng nguyên B trên bề mặt tế bào hồng cầu di chuyển dễ dàng và bảo vệ hệ thống miễn dịch tốt hơn. Nhóm máu B nên tận dụng các công dụng của các hạt lecithin, chứ không phải hạt đậu nành do đậu nành không có tác dụng cô đặc. Bạn cần hình thành thói quen uống cocktail Membrosia bởi vì bạn sẽ hấp thu được một tác nhân điều biến tuyệt vời giúp cải thiện hệ thần kinh và miễn dịch mà không gây kích ứng.

SƠ LƯỢC CÁC BÀI TẬP GIẢI TỎA CĂNG THẲNG CHO NHÓM MÁU B

Nhóm máu B có nhiều cách phản ứng với căng thẳng khác nhau, khá giống nhóm máu A, nhưng đồng thời cũng có các phương pháp giải tỏa căng thẳng như nhóm máu O. Nhóm máu A và B cùng có xu hướng sở hữu nồng độ cortisol trong máu cao, tuy nhiên do nồng độ enzyme phá hủy dopamine (DBH) khá thấp nên giúp bù đắp phần nào để cân bằng.

Khi bạn là người mang nhóm máu B, hầu hết các trường hợp bạn thường đối mặt và giải quyết các căng thẳng dễ dàng bởi bạn dễ hòa nhập và thích ứng với các tình huống mới. Bạn ít lo âu hay nổi nóng hơn nhóm máu O và ít bị ảnh hưởng về mặt thể trạng hơn nhóm máu A. Vì thế nhóm máu B phù hợp với những bài tập thể dục vừa không quá nặng như thể dục nhịp điệu (aerobic), vừa không quá thoải mái chỉ để thư giãn tinh thần. Bài tập cân bằng lý tưởng cho những người mang nhóm máu B là các bài tập luyện vừa phải theo nhóm – chẳng hạn như leo núi, đi xe đạp, tập võ thuật cơ bản, chơi quần vợt và tập luyện cùng các lớp thể dục nhịp

điệu nhẹ nhàng. Bạn không nên tập luyện các môn thể thao có tính cạnh tranh gay gắt như bóng quần, bóng đá hay bóng rổ.

Lịch tập thể dục hiệu quả nhất cho nhóm máu B là tập các bài tập cường độ cao khoảng ba ngày và tập các bài tập thư giãn hai ngày còn lại mỗi tuần.

BÀI TẬP	THỜI GIAN TẬP	TẦN SUẤT TẬP (HÀNG TUẦN)
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆU (AEROBIC)	45-60 phút	3 lần
CHƠI TENNIS	45-60 phút	3 lần
VÕ THUẬT	30-60 phút	3 lần
THỂ THAO ĐƯỜNG PHỐ (CALISTHENICS)	30-45 phút	3 lần
LEO NÚI	30-60 phút	3 lần
ĐẠP XE	45-60 phút	3 lần
BƠI LỘI	30-45 phút	3 lần
ĐI BỘ NHANH	30-60 phút	3 lần
ĐI BỘ	30-45 phút	3 lần
TẬP TẠ	30-45 phút	3 lần
CHƠI GOLF	60 phút	2 lần
THÁI CỰC QUYỀN	45 phút	2 lần
HATHA YOGA	45 phút	2 lần

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN CHO NHÓM MÁU B

Ba giai đoạn tập luyện của chương trình tập luyện cường độ cao lần lượt là giai đoạn khởi động, giai đoạn tập luyện thể dục nhịp điệu (aerobic) và giai đoạn thư giãn. Khởi động là phần rất quan trọng giúp ngăn ngừa những chấn thương trong quá trình tập luyện, bởi vì máu sẽ tới các cơ giúp chuẩn bị sẵn sàng cho bài tập luyện dù là đi bộ, chạy, đạp xe, bơi lội hay chơi thể thao. Khởi động bao gồm kéo giãn cơ và luyện tập các cử động linh hoạt để phòng ngừa rách cơ và gân.

Các bài tập có thể được chia thành hai loại cơ bản: bài tập đẳng trường (isometric) và bài tập đẳng trương (isotonic). Bài tập đẳng trường (isometric) là bài tập tạo ra căng thẳng chống lại các cơ tĩnh (chiều dài cơ không thay đổi). Còn bài tập đẳng trương (isotonic) như thể dục dưỡng sinh, chạy, hoặc bơi giúp tạo ra sức cản của cơ thông qua một loạt các chuyển động (chiều dài cơ thay đổi). Có thể vận dụng các bài tập đẳng trường (isometric) làm săn

chắc các cơ giúp tăng cường thêm các bài tập đẳng trương (isotonic) sau này. Có thể thực hiện các động tác đẳng hướng bằng cách đẩy hay kéo một vật bất động hoặc co hay thắt chặt các cơ đối lập.

Bạn phải tăng nhịp tim tối đa của mình lên khoảng 70% nữa khi tập thể dục nhịp điệu để tận dụng tối đa các tác dụng có lợi cho tim mạch. Khi nhịp tim tăng lên trong quá trình tập luyện, hãy tiếp tục tập với cường độ ấy trong 30 phút. Nên duy trì chế độ tập luyện này ít nhất ba lần mỗi tuần.

Cách tính giới hạn trên giới hạn dưới nhịp tim của bạn như sau:

1. Lấy 220 trừ đi tuổi hiện tại của bạn.

2. Nhân kết quả thu được với 70% (0,7). Nếu bạn hơn 60 tuổi, hay có thể lực yếu thì nhân kết quả với 60% (0,6)

3. Nhân kết quả ở bước 1 với 50 phần trăm (0,5). Ví dụ: Đối với một phụ nữ 50 tuổi khỏe mạnh, ta lấy 220 trừ 50 được nhịp tim tối đa là 170. Nhân 170 với 0,7 sẽ được 119 nhịp mỗi phút, đây là mức nhịp tim cao nhất cần phấn đấu đạt được. Nhân 170 với 0,5 sẽ cho nhịp tim thấp nhất của cô ấy.

CÁC BÀI TẬP THƯ GIÃN

Thái cực quyền và yoga là hai bài tập tuyệt vời giúp bạn cân đối các hoạt động thể chất trong tuần.

Thái cực quyền hay thái cực là bộ môn giúp tăng cường tính linh hoạt của cơ thể. Các cử động chậm rãi, duyên dáng, thanh lịch của bộ môn này ẩn giấu các đòn chân tay nhanh, đòn chặn và đòn đỡ. Ở Trung Quốc, nhiều nhóm người luyện tập thái cực quyền hằng ngày ở quảng trường công cộng, thực hiện đồng diễn các động tác thái cực. Thái cực quyền là bài tập thư giãn hiệu quả dù bạn cần rất tập trung và kiên nhẫn mới có thể thành thạo.

Yoga là kết hợp sự tĩnh tâm bên trong với kiểm soát hơi thở và các tư thế giúp tập trung hoàn toàn mà không bị phân tâm bởi những lo lắng đời thường. Hatha yoga là hình thức yoga phổ biến nhất ở phương Tây. Nếu bạn học các tư thế yoga cơ bản thì bạn đã có thể tạo ra một thói quen tập luyện phù hợp nhất cho lối sống của mình.

Một số bệnh nhân nói với tôi họ lo lắng không biết khi áp dụng các

bài tập yoga có mâu thuẫn với tín ngưỡng tôn giáo hay không. Họ sợ việc luyện tập bộ môn này ngụ ý rằng họ đang đi theo chủ nghĩa thần bí phương Đông. Tôi đã trả lời họ: "Nếu bạn ăn món ăn của người Ý thì bạn có là người Ý không?" Thiền và yoga là những gì bạn tạo ra. Hãy tưởng tượng và thiền định về những điều liên quan đến bạn. Các tư thế tập luyện là trung lập, chúng là những cử động vượt thời gian đã được nghiên cứu và chứng minh.

CÁC KỸ THUẬT YOGA THƯ GIÃN CƠ BẢN

Yoga khởi động và kết thúc đều là những động tác thư giãn. Chúng ta thường co cơ liên tục nhưng hiếm khi nghĩ đến làm ngược lại: thả lỏng và thư giãn. Chúng ta có thể thấy tốt hơn và khỏe mạnh hơn nếu thường xuyên giải tỏa sự căng cứng đọng lại trong các cơ do căng thẳng hay áp lực cuộc sống.

Tư thế hiệu quả nhất để thư giãn là nằm ngửa. Để tay và chân ở tư thế sao cho hông, vai và lưng của bạn hoàn toàn thấy thoải mái. Mục tiêu của việc thư giãn sâu chính là giúp cơ thể và tâm trí của bạn lắng xuống, tĩnh lặng nhẹ như hồ nước dù dậy sóng cuối cùng rồi cũng trở nên tĩnh lặng.

Hãy bắt đầu thở bằng bụng. Khi một đứa bé thở, bụng sẽ chuyển động chứ không phải ngực. Tuy nhiên khi chúng ta lớn lên, nhiều người lại áp dụng vô thức thói quen thở không tự nhiên và không hiệu quả đó là thở bằng ngực. Một trong những mục tiêu mà yoga hướng tới là giúp bạn nhận ra trung tâm của hơi thở ở đâu. Hãy quan sát cách bản thân thở. Hơi thở của bạn nhanh, nông và không đều hay bạn thường nín thở? Hãy để nhịp thở của bản thân trở lại nhịp điệu tự nhiên – thở đủ, sâu, đều và không co thắt. Cố gắng cô lập các cơ thở bên dưới xem liệu bạn có thở được khi không di chuyển lồng ngực không. Thực hiện bài tập về nhịp thở nhịp nhàng, không căng thẳng. Hãy đặt một tay lên rốn và cảm nhận sự chuyển động của nhịp thở. Thư giãn vai khi tập.

Bắt đầu bài tập thở với việc thở ra hết cỡ. Khi hít vào, hãy vờ như có một vật nặng như một quyển sách lớn chẳng hạn, đang đặt trên rốn bạn. Khi hít vào, bạn hãy cố để nâng vật mang trọng lượng tưởng tượng này lên tối đa.

Sau đó, khi thở ra, để vật mang trọng lượng tưởng tượng này ép xuống bụng giúp bạn thở ra. Hãy thở ra nhiều hơn bình thường, như thể có gì đó "ép" không khí ra khỏi phổi bạn. Điều này là động tác yoga kéo căng cơ hoành, giúp giải phóng sự căng cơ. Hãy dùng cơ bụng để thở. Khi bạn hít vào, hãy hướng hơi thở xuống sâu đến

mức như thể bạn đang nâng một vật nặng tưởng tưởng lên cao. Cố gắng hoàn toàn phối hợp và cô lập hơi thở ở bụng mà không cử động lồng ngực hay xương sườn.

8

Chế độ dinh dưỡng cho nhóm máu AB

NHÓM MÁU AB: NGƯỜI BÍ ẨN

• Sự kết hợp hiện đại giữa nhóm máu A và B

• Thích ứng nhanh với môi trường và chế độ dinh dưỡng thay đổi

• Hệ tiêu hóa nhạy cảm

• Hệ miễn dịch chịu đựng quá mức

• Phản ứng tốt nhất với căng thẳng tinh thần thông qua năng lượng thể chất và sáng tạo

• Là bí ẩn của tiến hóa

CHẾ ĐỘ ĂN THEO NHÓM MÁU AB

Nhóm máu AB khá hiếm (chỉ khoảng 2-5% dân số) và phức tạp về mặt sinh học. Nhóm máu này không khớp với bất kỳ nhóm máu nào khác. Sự xuất hiện nhiều kháng nguyên khiến nhóm máu AB vừa giống nhóm máu A vừa giống nhóm máu B và đôi khi lại là kết hợp của cả hai nhóm máu trên.

Các đặc tính này có thể có lợi hay có hại tùy điều kiện, vì vậy Chế độ Ăn theo Nhóm máu AB yêu cầu xem xét kỹ lưỡng danh sách thực phẩm và tự làm quen với cả Chế độ Ăn theo Nhóm máu A và B để hiểu rõ chi tiết về chế độ ăn của bản thân.

Về cơ bản, hầu hết các loại thực phẩm nhóm máu A hoặc nhóm

máu B không nên ăn đều có thể gây hại cho nhóm máu AB, mặc dù có một vài ngoại lệ. Panhemagglutinin là một lectin có khả năng gây ngưng kết ở tất cả các nhóm máu, nhưng nhóm máu AB lại dung nạp tốt chất này. Có thể do kháng thể nhóm máu AB làm giảm phản ứng của lectin. Một ví dụ điển hình có thể kể đến là cà chua. Cả nhóm máu A và B đều không thể dung nạp được lectin ở cà chua, vậy mà nhóm máu AB lại không thấy tác động rõ rệt nào khi ăn cà chua.

Người mang nhóm máu AB thường khỏe mạnh và năng động hơn nhóm máu A thích ngồi yên. Nguồn nhiệt sống dồi dào này có thể là do bộ nhớ gen của nhóm máu AB vẫn còn di truyền những tàn tích của tổ tiên là nhóm máu B nơi thảo nguyên hoang dã.

LƯU Ý: Độc giả lâu năm sẽ nhận thấy có sự khác nhau trong phần lượng của một số thực phẩm giữa ấn bản này với ấn bản gốc cuốn *ER4YT.* Nguyên nhân do khi bắt đầu xuất bản cuốn sách *Live Right for Your Type* (Phong cách sống phù hợp cho nhóm máu của bạn), tôi đã để một số loại thực phẩm khác nhau giữa nhóm người xuất tiết (kháng nguyên của nhóm máu người đó mang được tiết qua dịch cơ thể) và nhóm người không xuất tiết (kháng nguyên của nhóm máu người đó mang không được tiết qua dịch cơ thể). Bản gốc cuốn *ER4YT,* xuất bản trước cuốn *Live Right for Your Type*, đã "đồng nhất" những điểm khác biệt này. Giống như tất cả các cuốn sách ra sau này của mình, tôi đã sử dụng những giá trị về sự hiện diện hay vắng mặt của các kháng nguyên trong dịch tiết (sự xuất tiết) là giá trị cơ sở cho các nhóm máu A, B, AB và O.

NGUYÊN TẮC CHÍNH

‡ Tăng cường chuyển hóa carbohydrate, giúp giảm cân

↑ Đa dạng hóa hệ vi sinh trong cơ thể, giúp ngăn ngừa mất cân bằng vi sinh

↓ Giảm đa dạng hóa hệ vi sinh trong cơ thể, tăng khả năng mất cân bằng vi sinh

Thịt động vật và gia cầm

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
THỊT ĐỎ VÀ NẠC	113–170 g	1-3 lần	1-3 lần	1-3 lần
THỊT GIA CẦM	113–170 g (nam giới)	0-2 lần	0-2 lần	0-2 lần

*Khẩu phần đề xuất chỉ là các khuyến nghị có thể giúp cải thiện chế độ ăn uống của bạn theo xu hướng ăn uống của tổ tiên.

Khi nói đến thịt động vật và gia cầm, nhóm máu AB thừa hưởng những đặc tính của cả nhóm máu A và B. Giống như nhóm máu A, người mang nhóm máu AB không sản sinh ra đủ lượng axit dịch vị để tiêu hóa tốt các protein động vật. Nhưng điều quan trọng cần lưu ý ở đây là khẩu phần và tần suất ăn loại thực phẩm này. Nhóm máu AB cần ăn một số protein động vật, đặc biệt là các loại thịt như: thịt cừu non, thịt cừu trưởng thành, thịt thỏ và thịt gà tây, thay vì thịt bò. Chất lectin trong thịt gà gây kích thích mạch máu và ống tiêu hóa *ở người mang nhóm máu B cũng có tác động tương tự lên nhóm máu AB, vì thế không nên ăn thịt gà.*

Đồng thời, nhóm máu AB cũng nên tránh ăn các loại thịt hun khói hay thịt ướp muối. Bởi vì những loại thực phẩm này có thể gây ra ung thư dạ dày trên những người có lượng axit dịch vị thấp giống người nhóm máu A.

Thực phẩm có lợi

GÀ TÂY ↑ ‡

Thực phẩm trung tính

Gan bò	Thịt cừu non	Thịt chim trĩ
Gan bê	Thịt cừu trưởng thành	Thịt thỏ
Thịt dê	Thịt đà điểu châu Phi	

Thực phẩm nên tránh

Thịt gấu	Thịt vịt	Thịt chim đa đa
Thịt bò	Gan vịt	Thịt lợn, thịt ba chỉ ↓
Tim bò	Thịt ngỗng	Thịt chim cút
Lưỡi bò	Gan ngỗng	Thịt chim bồ câu non
Canh xương (có thể có thịt)	Thịt gà gô	Thịt sóc
Thịt trâu, thịt bò rừng bison	Thịt gà mái sao	Bánh mì ngọt
Thịt tuần lộc	Thịt ngựa	Thịt rùa
Thịt gà	Thịt chuột túi	Thịt bê
Gan gà	Canh tủy	Thịt nai Venison
Thịt gà mái Cornwall	Thịt nai sừng tấm	Thịt chồn túi Opossum

Hải sản

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TẤT CẢ CÁC LOẠI HẢI SẢN nhóm máu AB NÊN ĂN	113-170 g	3-5 lần	3-5 lần	4-6 lần

Có rất nhiều loại hải sản phù hợp với nhóm máu AB, loại thực phẩm này chính là nguồn cung cấp protein dồi dào cho người mang nhóm máu này. Đường tiêu hóa của bạn cũng giống như nhóm máu A, có thể gặp phải một số vấn đề do ăn lectin trong các loài cá thuộc chi Cá hồi trắng như cá lưỡi trâu và cá bơn vỉ. Loại ốc sên ăn được có tên Helix aspersa/pomatia (escargot) chứa lectin rất mạnh có thể ngăn ngừa bệnh ung thư dễ tiến triển nặng ở người mang nhóm máu AB.

Thực phẩm có lợi

CÁ TUYẾT COD ↑‡	CÁ TRÁP (PORGY) ↑	CÁ HỒI ĐỎ (SOCKEYE) ↑
CÁ MÚ ↑	CÁ HỒNG VỊNH ↑	CÁ MÒI ↑
CÁ THU ĐẠI TÂY DƯƠNG ↑‡	CÁ BUỒM	CÁ TRÍCH ↑‡
CÁ NỤC HEO (CÁ DŨA) ↑	TRỨNG CÁ BUỒM	ỐC SÊN ESCARGOT ↑

CÁ CHÀY ↑	CÁ HỒI ĐẠI TÂY DƯƠNG (TỰ NHIÊN) ↑	CÁ TẦM
CÁ CHÓ PICKEREL, CÁ VƯỢC WALLEYE ↑	CÁ HỒI CHINOOK ↑	CÁ NGỪ VÂY XANH ↑
CÁ CHÓ PIKE ↑	CÁ NGỪ VÂY VÀNG	CÁ NGỪ VẰN

Thực phẩm trung tính

Bào ngư, tai biển, cá hồng mutton	Cá thu Tây Ban Nha	Cá tuyết chấm đen
Cá ngừ xanh	Cá đối (cá phèn)	Cá vền biển
Cá bống biển (bullhead)	Cá chó Muskellunge	Cá tráp biển
Cá bơ (cá chim gai)	Vẹm	Cá mập
Cá chép	Cá nheo biển	Cá ốt-me
Cá nheo (cá da trơn)	Cá mắt ngọc (cá Opaleye)	Mực calamari
Trứng cá muối	Cá tráp cam (cá nhám cam)	Cá mút
Cá bống (chub)	Cá mó (cá vẹt)	Cá mola, cá thái dương pumpkinseed
Cá thù lù	Cá rô châu Âu (Cá pecca)	Cá kiếm
Cá moruy chấm đen (cusk)	Cá rô đại dương	Cá rô phi sọc Tilapia
Cá trống	Cá mòi cơm	Cá đầu vuông (cá đồng)
Cá xiêm (cá đá)	Cá minh thái Đại Tây Dương	Cá thu đá
Cá mòi dầu	Cá chim vây vàng	Cá hồi trắng
Cá trích (cá mòi Herring)	Cá quân hồng	Sò điệp

Thực phẩm nên tránh

Cá trổng	Cá vược nước ngọt, nước mặn	Con trai biển
Cá nhồng	Cá vược sọc ↓	Ốc xà cừ
Cá vược, cá thái dương mang xanh	Cá tầm Beluga	Cua
Tôm sông	Tôm hùm	Cá hồi cầu vồng (tự nhiên)
Lươn ↓	Cá hồi hun khói (lox)	Cá hồi biển
Cá bơn vỉ	Bạch tuộc	Cá hồi vân (tự nhiên)
Ếch	Hàu ↓	Cá mối

Cá tuyết Haddock	Trứng cá hồi	Cá vàng
Cá tuyết Hake	Tôm sú	Cá cam Nhật Bản
Cá bơn lưỡi ngựa	Cá đuối Skate	Cá lưỡi trâu
Cá trích ướp, hun khói		

Thực phẩm từ trứng và sữa

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TRỨNG	1 quả	3-5 lần	3-4 lần	2-3 lần
PHÔ MAI	57 g	2-3 lần	3-4 lần	3-4 lần
SỮA CHUA	113-170 g	2-3 lần	3-4 lần	1-3 lần
SỮA	118-177 ml	1-6 lần	3-6 lần	2-5 lần

Khi tiêu thụ các sản phẩm từ sữa, nhóm máu AB lại khoác lên mình chiếc mũ mang tên nhóm máu "B". Các sản phẩm từ sữa rất bổ dưỡng cho nhóm máu này, đặc biệt là sản phẩm sữa nuôi cấy hay lên men như sữa chua, nấm sữa kefir hay kem chua (sour cream) không béo. Chúng đều dễ tiêu hóa và giúp phát triển hệ vi sinh vật có lợi trong cơ thể.

Nhưng việc sản sinh quá nhiều dịch nhầy là yếu tố quan trọng bạn cần đề phòng khi tiêu thụ các thực phẩm này. Cũng như nhóm máu A, nhóm máu AB có thể tự tiết ra nhiều dịch nhầy nên không cần thêm nữa. Cần theo dõi các dấu hiệu bệnh về hô hấp, cơn đau xoang hay nhiễm khuẩn tai bởi các dấu hiệu này chỉ ra bạn cần phải ăn ít đi các sản phẩm từ sữa.

Trứng là nguồn cung cấp protein cho nhóm máu AB. Mặc dù chúng có hàm lượng cholesterol cao, đồng thời người mang nhóm máu AB (có đặc điểm giống nhóm máu A) lại có nguy cơ mắc các bệnh tim. Tuy nhiên,theo một nghiên cứu, tác nhân lớn nhất làm tăng nồng độ cholesterol trong máu không phải là cholesterol mà là chất béo bão hòa có trong các thực phẩm.

Thực phẩm có lợi

PHÔ MAI COTTAGE ↑	NẤM SỮA KEFIR ↑	PHÔ MAI PECORINO ↑
LÒNG TRẮNG TRỨNG GÀ ↑	PHÔ MAI MANCHEGO	PHÔ MAI RICOTTA
PHÔ MAI TỪ TRANG TRẠI (FARMER CHEESE)	SỮA DÊ ‡	PHÔ MAI TƯƠI RUMANI ↑
PHÔ MAI FETA	CÁC LOẠI PHÔ MAI MOZZARELLA	KEM CHUA (SOUR CREAM) ↑
PHÔ MAI SỮA DÊ	SỮA CHUA	

Thực phẩm trung tính

Protein Casein	Phô mai Emmental Thuỵ Điển	Phô mai Monterey Jack
Trứng cá muối	Bơ thanh lọc (ghee)	Phô mai Muenster
Phô mai Cheddar	Phô mai Gouda	Phô mai Neufchâtel
Phô mai Colby	Phô mai Gruyère	Phô mai Paneer
Phô mai kem	Phô mai Jarlsberg	Phô mai Quark
Phô mai Edam	Sữa bò (tách kem hoặc có 2% chất béo)	Phô mai Stilton
Trứng ngỗng	Trứng gà cả quả	Phô mai sợi
Trứng cút	Lòng đỏ trứng gà	Phô mai Thuỵ Sĩ
Đạm váng sữa (whey protein)		

Thực phẩm nên tránh

Phô mai Mỹ ↓	Trứng vịt	Phô mai Provolone ↓
Phô mai xanh	Phô mai Gorgonzola	Phô mai Romano
Phô mai Brie	Kem half-and-half (chứa khoảng 12% chất béo) ↓	Phô mai Roquefort ↓
Bơ	Kem tươi	Kem sherbet
Bơ sữa	Sữa bò (nguyên kem)	Phô mai Parmesan
Phô mai Camenbert ↓		

Dầu thực vật và Chất béo

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
DẦU THỰC VẬT	1 thìa canh	1-5 lần	4-8 lần	3-7 lần

Nhóm máu AB nên dùng dầu ô liu thay cho mỡ động vật, dầu thực vật hydro hóa hay các loại dầu thực vật khác. Dầu ô liu là loại chất béo không bão hòa đơn, góp phần làm giảm lượng cholesterol trong máu. Bạn cũng có thể dùng một lượng nhỏ ghee trong nấu ăn, đây là loại bơ thanh lọc bán lỏng phổ biến ở Ấn Độ. Dầu óc chó (hay cho vào các món salad) giúp thúc đẩy quá trình làm sạch tế bào, đặc biệt là tế bào não và thần kinh. Quá trình này là cơ chế tự thực bào.

Các loại dầu có lợi

DẦU HẠT MƠ	DẦU HẠT GAI DẦU
DẦU HẠT CẢI CAMELINA ↑	DẦU Ô LIU ↑ ‡
DẦU HẠT ÓC CHÓ ↑ ‡	

Các loại dầu trung tính

Dầu hạnh nhân	Dầu gan cá tuyết (cod)	Dầu hạt tía tô
Dầu hạt lý chua đen	Dầu hoa anh thảo	Dầu cám gạo
Dầu hạt lưu ly	Dầu hạt lanh	Dầu đậu nành
Dầu hạt cải Canola	Dầu hạt phỉ	Dầu mầm lúa mì
Dầu thầu dầu	Dầu hạt mắc ca	Dầu lạc
Dầu hạt Chia		

Các loại dầu nên tránh

Dầu bơ	Mỡ lợn	Dầu hạt rum (safflower) ↓
Dầu dừa	Bơ thực vật	Dầu vừng ↓
Dầu ngô ↓	Dầu cọ	Dầu hạt hướng dương ↓
Dầu hạt bông	Dầu hạt bí	

Hạt và quả kiên

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
QUẢ KIÊN VÀ HẠT	6-8 quả kiên	2-5 lần	2-5 lần	2-3 lần
BƠ TỪ HẠT/QUẢ KIÊN	1 thìa canh	3-7 lần	3-7 lần	2-4 lần

Không có bức tranh hiện hữu rõ ràng nào về hạt và quả kiên đối với người mang nhóm máu AB. Do đó, bạn nên lựa chọn cẩn thận loại thực phẩm này, ăn với lượng nhỏ và thận trọng. Dù chúng là nguồn cung cấp protein bổ sung rất tốt nhưng các loại hạt cũng là thực phẩm mang lectin phổ biến, vậy nên hai kháng nguyên AB kép này sẽ có cơ hội phản ứng gây hại cho cơ thể bạn.

Các loại hạt và quả kiên có lợi

HẠT DẺ TRUNG QUỐC	BƠ LẠC
HẠT DẺ CHÂU ÂU	BỘT LẠC
HẠT LẠC ‡	QUẢ ÓC CHÓ ‡

Các loại hạt và quả kiên trung tính

Hạnh nhân ↑	Hạt điều ↑	Hạt hồ đào ↑
Bơ hạnh nhân ↑	Bơ hạt điều	Bơ hồ đào
Phô mai hạnh nhân ↑	Hạt Chia ↑	Hạt thông (pignoli) ↑
Sữa hạnh nhân	Hạt lanh ↑	Hạt dẻ cười ↑
Hạt sồi	Hạt gai dầu ↑	Hạt rum
Hạt quả kiên Brazil ↑	Quả óc chó Hickory ↑	Hạt dưa hấu
Hạt bí nếp Nhật ↑	Quả vải	Hạt mắc ca ↑
Hạt carob ↑		

Các loại hạt và quả kiên nên tránh

Hạt phỉ Filbert, hạt dẻ	Hạt bí
Hạt hướng dương	Bơ vừng (tahini)
Bột vừng	Bơ hạt hướng dương
Hạt vừng	

Đậu và đỗ

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
TẤT CẢ CÁC LOẠI ĐẬU VÀ ĐỖ nhóm máu AB NÊN ĂN	1 cup đậu đỗ khô	3-5 lần	2-3 lần	4-6 lần

Đậu và đỗ cũng là loại thực phẩm vừa có lợi vừa có hại cho nhóm

máu AB. Cũng giống các loại hạt, đậu và đỗ giàu lectin, hơn nữa, việc cơ thể thiết lập kháng nguyên kép với các loại thực phẩm này làm tăng gấp đôi sự rối loạn cho cơ thể bạn. Một số loại đậu đỗ còn gây hiện tượng đặc ứng[1] cho nhóm máu AB.

---

[1]. Hiện tượng đặc ứng (idiosyncrasy) là độ nhạy cảm cá nhân bẩm sinh với một số chất gây phản ứng khác thường trên cơ thể.

Người mang nhóm máu AB cũng như người mang nhóm máu A nên ăn thường xuyên các sản phẩm chế biến từ đậu nành như đậu phụ kết hợp với lượng nhỏ thịt và sữa.

Thực phẩm có lợi

ĐẬU LĂNG XANH	ĐẬU NÀNH	ĐẬU PHỤ (TỪ ĐẬU NÀNH) ‡
ĐẬU NÀNH LÊN MEN ↑	ĐẬU NÀNH TRUNG QUỐC	TƯƠNG MISO ĐẬU NÀNH
ĐẬU TRẮNG NAVY	ĐẬU NÀNH NẢY MẦM ↑	MẦM ĐẬU CÚC ↑
ĐẬU CÚC	TEMPEH ĐẬU NÀNH ↑	

Thực phẩm trung tính

Đậu Cannellini	Các loại đậu lăng	Phô mai đậu nành
Đậu đỏ	Đỗ Hà Lan	Sữa đậu nành
Đậu trắng Bắc Mỹ ↑	Đậu que	Đỗ đũa
Đậu xanh	Hạt đậu nành nhỏ giàu lecithin	Me ↑
Củ đậu	Bột đậu nành	Đậu trắng
Mầm đậu lăng	Mì Ý làm từ đậu nành ↑	

Thực phẩm nên tránh

Đậu đỏ Adzuki	Đậu bơ ↓	Đậu Lima ↓
Đậu đen	Đậu gà (đậu Garbanzo) ↓	Bột đậu Lima ↓
Đậu mắt cua (đậu mắt đen) ↓	Đỗ cô-ve	Giá đỗ xanh ↓
Đậu răng ngựa (đậu tằm) ↓	Đậu tây (đậu thận) ↓	

Ngũ cốc

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • CHỦNG TỘC			
Thực phẩm	Khẩu phần*	Gốc Phi	Gốc Âu	Gốc Á
BÁNH MÌ, BÁNH QUY	1 lát	0-1 lần	0-1 lần	0-1 lần
BÁNH MUFFIN	1 bánh cỡ vừa	0-1 lần	0-1 lần	0-1 lần
NGŨ CỐC	1 cup hạt khô	2-3 lần	3-4 lần	3-4 lần
MÌ Ý	1 cup mì khô	2-3 lần	3-4 lần	3-4 lần

Các hướng dẫn ăn uống cho nhóm máu AB kết hợp những khuyến cáo cho chế độ ăn của nhóm máu A và B. Nhìn chung, bạn nên ăn ngũ cốc nhưng cần hạn chế tiêu thụ lúa mì. Lý do là nếu bạn đang muốn giảm cân thì lúa mì không phải là thực phẩm lý tưởng dành cho bạn. Những người mang nhóm máu AB mắc bệnh hen hoặc hay nhiễm trùng làm tăng tình trạng tiết chất nhầy cũng nên hạn chế ăn lúa mì.

Bạn nên hạn chế ăn mầm và cám lúa mì, giới hạn chỉ ăn một lần một tuần. Bột yến mạch, đậu nành cán, hạt kê và hạt đậu nành nhỏ đều là những ngũ cốc có lợi cho nhóm máu AB, nhưng bạn cần tránh ăn kiều mạch và ngô.

Bạn nên nhớ bánh mì từ mầm lúa mì bán trên thị trường thường chứa lượng nhỏ lúa mì nảy mầm, thành phần còn lại hầu như là lúa mì nguyên cám. Nên tìm loại bánh mì làm hoàn toàn từ lúa mì nảy mầm (thường có tên bánh mì Manna hay Essene). Cũng cần đọc trên bao bì về thành phần nguyên liệu khi bạn mua bánh mì.

Nếu bạn mang nhóm máu AB, chế độ dinh dưỡng có lợi cho sức khỏe bạn sẽ gồm nhiều loại gạo hơn mì Ý mặc dù bạn có thể ăn mì Ý từ bột báng hay rau chân vịt 1-2 lần một tuần. Xin nhắc lại, tránh ăn ngô và kiều mạch, hãy ăn yến mạch và lúa mạch đen.

Ngũ cốc có lợi

HẠT AMARANTH	CÁM YẾN MẠCH	GẠO TRẮNG
BÁNH MÌ ESSENE, BÁNH MÌ MANNA	BỘT YẾN MẠCH, YẾN MẠCH	GẠO (MỌC TỰ NHIÊN)
HẠT FONIO	CÁM GẠO	LÚA MẠCH ĐEN
HẠT Ý DĨ (CHI COIX)	BỘT GẠO LỨT	HẠT LÚA MẠCH ĐEN (NGUYÊN HẠT)
KHOAI MÔN, KHOAI SỌ, KHOAI MÙNGá	GẠO BASMATI	BỘT LÚA MẠCH ĐEN
HẠT KÊ	GẠO LỨT	BỘT ĐẬU NÀNH ‡
BÁNH BỎNG GẠO	LÚA MÌ NÂU (SPENTA) NGUYÊN CÁM	

Ngũ cốc trung tính

Đại mạch	Bột xơ thông rụng lá (Larch fiber)	Khoai môn, bột khoai môn, khoai nước (khoai Tahitian)
Bột đậu đen	Bột đậu lăng (dahl)	Lúa mì, cám, mầm lúa mì
Kem gạo	Nhũ hương	Lúa mì bulgur
Lúa mì cứng Emmer	Bánh Papadum Ấn Độ	Lúa mì cứng, bột lúa mì cứng, mì couscous
Bánh mì hạt lanh (chứa bột ngũ cốc nhóm máu AB nên ăn) ↑	Bỏng lúa mì	Bột mì nguyên cám, bột mì trắng
Bột mì nguyên cám Graham	Bánh hạt diêm mạch ↑	Bột gạo trắng
Mì làm từ bột mì nâu (spelt)	Lúa mì cắt vụn	

Ngũ cốc nên tránh

Mì Ý làm từ bột Atisô	Bột đậu gà (bột đậu Garbanzo)	Cao lương
Kiều mạch, cháo kiều mạch, mì soba ↓	Yến mạch thô	Bột năng, sắn, khoai mì, củ yucca ↓
Vụn bỏng ngô	Bột Kamut	Hạt teff
Bột bắp, cháo ngô hominy, bột ngô thô polenta (Ý) ↓	Bột đậu Lima	

Rau củ

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Thực phẩm	Khẩu phần	
RAU CỦ TƯƠI SỐNG	1 cup rau củ đã qua xử lý	3-5 lần
RAU CỦ NẤU CHÍN HAY HẤP	1 cup rau củ đã qua xử lý	3-5 lần

Rau củ tươi là nguồn thực phẩm chứa hóa thực vật (phytochemical) và các chất tự nhiên quan trọng giúp bổ trợ ngăn ngừa ung thư cùng các bệnh tim mạch. Bạn nên ăn nhiều rau củ mỗi ngày. Nhóm máu AB có rất nhiều lựa chọn do hầu hết tất cả các loại rau củ có lợi cho nhóm máu A hay B đều có lợi cho người mang nhóm máu AB như bạn.

Một ngoại lệ đặc biệt là cà chua. Cà chua có chứa panhemagglutinin làm ảnh hưởng tới tất cả các nhóm máu. Vì người mang nhóm máu AB có nhiều đặc điểm của các nhóm máu khác và không đặc trưng với lectin nên dường như bạn có thể tránh được các tác động xấu của thực phẩm này.

Giống như nhóm máu B, người mang nhóm máu AB cũng phải tránh ăn ngô tươi và các loại sản phẩm làm hoàn toàn từ ngô.

Rau củ có lợi

MẦM CỎ LINH LĂNG	DƯA CHUỘT ↑‡	RAU MÙI TÂY
CỦ DỀN	LÁ BỒ CÔNG ANH	CỦ CẢI VÀNG ↑
RAU DỀN ↑‡	CÀ TÍM ↑‡	TẢO BIỂN IRELAND
BÔNG CẢI XANH ↑	TỎI	TẢO XOẮN SPIRULINA
SÚP LƠ XANH ↑‡	LÁ NHO ↑	KHOAI LANG
SÚP LƠ XANH TRUNG QUỐC	LÕI CỌ NON ↑	RAU CẢI TURNIP ↑‡
QUẢ TRỨNG GÀ (LÊ KI MA) ↑	CẢI XOẮN KALE ↑‡	KHOAI MỠ (CỦ TỪ)
SÚP LƠ TRẮNG ‡	NẤM KHIÊU VŨ (MAITAKE) ‡	RAU CẢI RỔ ↑‡
CẦN TÂY ↑‡	RAU MÙ TẠT ↑‡	

Rau củ trung tính

Cải lông Arugula	Củ cải ngựa	Khoai tây xanh, đỏ, vàng, trắng (cả vỏ)
Măng tây	Củ đậu ↑	Bí ngô
Đỗ khế	Su hào	Thịt chay Quorn
Măng tre	Hành boa rô	Bắp cải tím
Cải chíp, cải thìa	Rau diếp Bibb, rau diếp Boston, rau diếp xanh, xà lách, rau xà lách hỗn hợp Mesclun, xà lách Romaine	Cải củ Thuỵ Điển
Lá súp lơ	Nấm loa kèn đen	Bắp cải muối sauerkraut
Bông cải xanh rabe hay rapini	Nấm kim châm	Tảo bẹ kelp, rong kombu, rong biển khô nori, rong biển nâu bladderwrackά
Cải Brussel bao tử	Nấm sò	Rong biển wakame
Bắp cải	Nấm bàn Portobello	Hẹ tây
Cà rốt	Nấm rơm	Rau chân vịt
Củ cần tây	Nấm mỡ trắng	Bí đỏ nếp
Ngọn su su, quả su su	Đậu bắp Okra	Cải cầu vồng
Ngò tây	Quả ô liu xanh	Lá khoai nước, dọc mùng
Rau diếp xoắn (cải ô rô)	Các loại hành tây	Cà chua Tomatillo
Cải Trung Quốc, cải làn	Củ sò huyết Oyster ↑	Cà chua
Rau mùi ta	Ớt chuông	Cải Turnip
Củ cải trắng	Ớt pimiento	Củ năng, năn ngọt
Rau diếp xoăn Endive ↑	Dương xỉ đầu violon	Rau cải xoong
Xà lách Escarole	Gừng ↑	Bí ngồi
Củ thì là		

Rau củ nên tránh

Lô hội ↓	Atisô Jerusalem ↓	Các loại rau củ muối hay ngâm giấm
Atisô ↓	Nấm đông cô ↓	Củ cải đỏ
Quả bơ ↓	Quả ô liu đen	Củ cải đỏ lên mầm
Nụ bạch hoa ↓	Tiêu, ớt jalapeño	Rau đại hoàng
Sắn ↓	Ngô, bỏng ngô ↓	Cỏ cà ri ↓

Hoa quả

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Thực phẩm	Khẩu phần*	
CÁC LOẠI TRÁI CÂY KHUYẾN NGHỊ	1 quả hay 85-142 g	3-4 lần

Nhóm máu AB thừa hưởng đặc điểm của nhóm máu A về việc ưu tiên hoặc không dung nạp một số loại trái cây. Bạn nên lưu ý những trái cây có tính kiềm cao như nho, mận và các loại quả mọng giúp cân bằng lượng axit do ngũ cốc tạo ra ở mô cơ.

Những trái cây nhiệt đới, đặc biệt là xoài và ổi không có lợi nhiều cho người mang nhóm máu AB. Tuy nhiên, dứa lại là loại trái cây hỗ trợ tiêu hóa tuyệt vời dành cho nhóm máu này.

Nhóm máu AB cũng nên tránh ăn cam vì cam có thể làm mất tác dụng phục hồi đường ruột của một số chế độ dinh dưỡng. Bưởi chùm cũng gần giống như cam, là loại trái cây có tính axit nhưng lại có lợi cho dạ dày nhóm máu AB bởi sau khi tiêu hóa nó có xu hướng kiềm hóa. Chanh vàng cũng rất tốt cho nhóm máu AB, giúp hỗ trợ tiêu hóa và làm sạch chất nhầy khỏi cơ thể.

Vitamin C là một chất chống oxy hóa quan trọng, đặc biệt giúp ngăn ngừa ung thư dạ dày, do đó nên ăn các loại trái cây giàu vitamin C như bưởi chùm hay kiwi.

Lectin trong chuối gây cản trở tiêu hóa ở nhóm máu AB. Do đó, thay vì chuối tôi khuyên bạn nên ăn các loại trái cây giàu kali khác như mơ, quả vả và một số loại dưa.

Trái cây có lợi

QUẢ ANH ĐÀO ‡	MÍT	NA PAWPAW
NAM VIỆT QUẤT ↑ ‡	KIWI ↑	DỨA ↑ ‡
QUẢ VẢ/SUNG ↑	CHANH VÀNG ↑	MẬN

LÝ CHUA LÔNG ‡	QUẢ MÂM XÔI LOGANBERRY ‡	DƯA HẤU
BƯỞI CHÙM ↑	HỒNG XIÊM SAPOTE, TÁO MỸ LÒNG VÀNG ↑	NHO ↑

Trái cây trung tính

Quả Acai	Quả chà là	Chanh dây
Táo	Sầu riêng	Đào
Mơ	Quả cơm cháy	Lê
Lê nâu châu Á	Quả câu kỷ tử, hắc kỷ tử	Dưa vàng Persian
Quả mâm xôi đen	Dưa lưới ngọt ruột xanh	Chuối tiêu lùn
Việt quất	Quả quất	Mận khô
Mâm xôi lai	Chanh xanh	Nho khô
Quả Sa kê	Mâm xôi Lingonberry	Phúc bồn tử
Dưa Canang	Măng cụt	Dưa Tây Ban Nha
Dưa lưới vàng	Dâu tằm	Dâu tây
Dưa bở vàng	Dưa Nhật Musk	Quýt
Dưa Sapo (Dưa vàng Giáng Sinh)	Quả xuân đào	Mâm xôi youngberry
Dưa vàng Crenshaw	Quả nhàu	Đu đủ
Quả lý chua		

Trái cây nên tránh

Bơ	Việt quất Huckleberry	Quả xương rồng lê gai
Chuối	Lô quất ↓	Quả mộc qua
Dưa đắng	Xoài	Cọ Sago
Dừa	Cam ↓	Khế ngọt
Mâm xôi dewberry	Quả hồng vàng	Quả lựu ↓
Ổi		

Đồ uống

Nhóm máu AB	KHẨU PHẦN MỖI TUẦN • TẤT CẢ CÁC CHỦNG TỘC	
Đồ uống	Khẩu phần	
NƯỚC TRÁI CÂY TỪ CÁC LOẠI TRÁI CÂY nhóm máu AB NÊN DÙNG	237 ml	2-3 lần
NƯỚC	237 ml	4-7 lần

Những người mang nhóm máu AB nên uống một cốc nước ấm vắt thêm nửa quả chanh vàng mỗi sáng khi thức giấc để làm sạch hệ thống chất nhầy tích tụ khi ngủ. Đồng thời điều này cũng có tác dụng làm loãng máu nhẹ (rất cần thiết cho nhóm máu AB) và hỗ trợ đào thải. Bạn nên uống một cốc nước ép bưởi chùm hay nước

ép đu đủ loãng. Nói chung bạn hãy chọn uống những loại nước trái cây có tính kiềm cao như anh đào đen, nam việt quất hay nho.

Uống một cốc rượu vang đỏ 3-4 lần mỗi tuần khá tốt cho sức khỏe nhờ các tác động có lợi của loại đồ uống này tới hệ tim mạch nhóm máu AB. Hãy thay cà phê bằng trà xanh bởi trà xanh giúp chống oxy hóa mạnh, rất có lợi cho người mang nhóm máu AB.

Đồ uống có lợi

TRÀ LINH LĂNG THẢO	TRÀ XANH, TRÀ KUKI, TRÀ BANCHA, TRÀ GẠO RANG ↑‡	TRÀ TẦM XUÂN
TRÀ RỄ NGƯU BÀNG	TRÀ TÁO GAI	TRÀ LÁ DÂU TÂY
TRÀ HOA CÚC	NƯỚC THÊM NƯỚC CỐT CHANH VÀNG ↑	NƯỚC ÉP RAU CỦ (TỪ NHỮNG RAU CỦ CÓ LỢI CHO SỨC Khỏe)
NƯỚC ÉP ANH ĐÀO	SỮA GẠO	NƯỚC ÉP DƯA HẤU
NƯỚC ÉP NAM VIỆT QUẤT ↑	NƯỚC ÉP DỨA ↑	TRÀ NHÂN SÂM
TRÀ HOA CÚC SUSAN	NƯỚC ÉP NHO	

Đồ uống trung tính

Nước ép táo, rượu táo	Nước ép quả cơm cháy	Nước ép đu đủ
Nước mơ	Trà cây cơm cháy	trà mùi tây
Bia	Trà gừng	Nước ép lê ↑
Nước ép mâm xôi đen	Trà mao lương hoa vàng	Trà bạc hà cay
Nước ép việt quất	Nước ép bưởi chùm	Nước ép mận
Trà cỏ bạc hà mèo	Trà bạc hà đắng (horehound)	Trà lá phúc bồn tử

Trà ớt Cayenne	Trà rễ cam thảo	Trà xô thơm
Trà tinh thảo sao	Sữa hạnh nhân	Trà Ban Âu
Nước ép dưa chuột	Sữa đậu nành	Trà thổ phục linh
Nước khoáng có ga	Trà dâu tằm	Nước khoáng có ga seltzer
Trà bồ công anh	Nước ép quả xuân đào	Trà du trơn
Trà đương quy	Nước ép trái nhàu	Trà bạc hà Âu
Nước ép quýt	Trà cỏ roi ngựa	Rượu vang trắng
Trà xạ hương	Trà bạch dương	Trà cúc vạn diệp
Nước ép cà chua	Trà vỏ sồi trắng	Trà dương để nhăn
Trà nữ lang	Rượu vang đỏ	Trà yerba mate

Đồ uống nên tránh

Trà lô hội	Nước ép ổi	Trà cỏ ba lá đỏ
Các loại trà đen	Trà hoa bia	Trà đại hoàng
Sữa dừa	Trà hoa cây đoạn (trà linden)	Trà phan tả diệp
Cà phê	Rượu mùi chưng cất ↓	Trà rau tề
Trà khoản đông hoa	Nước ép xoài	Trà hoàng cầm
Trà râu ngô	Trà thảo bản bông vàng	Nước ngọt có ga, Coca-Cola, Coca-Cola không đường...
Trà cỏ cà ri	Nước cam ép ↓	
Trà hoa long đởm	Nước ép lựu	

Thảo mộc và gia vị

Gia vị ban đầu được gọi là các vị thuốc nên hãy nhìn nhận chúng như vậy. Trong khi có rất nhiều thảo mộc và gia vị giàu tinh dầu kháng khuẩn thì một số loại khác lại là nguồn cung cấp chất chống oxy hóa, hóa chất thực vật giúp tăng cường miễn dịch và các hợp chất sinh nhiệt đốt cháy chất béo. Bạn nên thường xuyên thêm các loại gia vị khuyến nghị dưới đây vào chế độ dinh dưỡng của mình.

Tránh ăn các loại tiêu và giấm do chúng làm mất cân bằng việc hấp thu ở đường tiêu hóa. Thay vì ăn giấm, hãy dùng nước cốt chanh vàng trộn với dầu thực vật và lá thơm cho vào rau trộn hay salad.

Đồng thời, đừng ngại dùng nhiều tỏi. Vì tỏi vừa là thuốc bổ vừa là

kháng sinh tự nhiên đặc biệt dành cho những người mang nhóm máu AB.

Bạn cũng có thể ăn lượng nhỏ đường và sô cô la. Nhưng hãy dùng chúng như gia vị thôi nhé.

Thảo mộc và gia vị có lợi

CÀ RI	GỪNG	KINH GIỚI ↑
TỎI	CỦ CẢI NGỰA	MÙI TÂY ↑

Thảo mộc và gia vị trung tính

Bột sắn dây	Bột quế	Rễ cam thảo
Húng quế tây	Đinh hương	Bột nhục đậu khấu
Lá nguyệt quế	Mùi ta	Kinh giới ô
Cam hương, cam sần (Bergamot)	Kem tartar	Mù tạt khô
Thì là Ba Tư	Hạt thì là Ai Cập (cumin)	Nhục đậu khấu
Bạch đậu khấu	Thì là	Ớt cựa gà
Ngò tây	Tảo Dulse	Bạc hà cay
Bột ớt	Củ thì là	Hương thảo
Hẹ	Gừng ↑	Nghệ tây
Sô-cô-la	Tảo bẹ Kelp	Xô thơm
Rau mùi	Muối biển	

Thảo mộc và gia vị nên tránh

Tiêu Jamaica	Hạt Guarana	Vụn tiêu đỏ ↓
Hồi	Tiêu đen ↓	

Gia vị, chất tạo ngọt và phụ gia

Bạn cần đảm bảo tránh ăn tất cả các loại gia vị muối hay ngâm chua do chúng gây hại cho hệ vi sinh vật trong cơ thể. Đồng thời, không nên ăn tương cà (ketchup) bởi trong tương cà có giấm.

Các chất có lợi

TƯƠNG MISO ‡

RỈ MẬT, MẬT MÍA

Các chất trung tính

Bột rau câu	Pectin trái cây	Nước xốt trộn salad (ít chất béo, nguyên liệu đều là thực phẩm nhóm máu AB nên ăn)
Syrup cây thùa ↑	Mật ong	Rỉ mật
Bơ táo	Mứt, thạch (của những trái cây nhóm máu AB nên ăn)	Mù tạt, không chứa tinh bột lúa mì, không chứa giấm ↑
Pectin táo	Lecithin	Syrup gạo
Muối nở (baking soda)	Syrup cây phong	Nước xốt trộn salad (nguyên liệu đều là thực phẩm nhóm máu AB nên ăn)
Syrup gạo lứt	Mayonnaise	Glycerin từ rau củ
Syrup Carob	Đường nâu, đường trắng	Men nở ↑
Đường fructose	Giấm mơ (mận) muối umeboshi	Men bia ↑
Nước tương đậu nành, tamari, không chứa tinh bột lúa mì	Đường cỏ ngọt (Stevia)	

Các chất nên tránh

Nhựa gôm tràm (gôm Arabic)	Syrup ngô hàm lượng fructose cao ↓	Polysorbate 80 ↓
Lô hội	Syrup ngô hàm lượng maltose cao, đường maltodextrin ↓	Chất phụ gia NaCMC ↓
Chiết xuất hạnh nhân	Đường nghịch chuyển	Tương đậu nành
Chất tạo ngọt Aspartame	Tương cà (ketchup) ↓	Đường mía sucanat
Mạch nha	Chất phụ gia methyl cellulose ↓	Nhựa tuyết yến (Gôm Tragacanth) ↓
Syrup Carob	Bột ngọt MSG	Các loại giấm ↓
Phụ gia Carrageenan (từ rong biển đỏ) ↓	Mù tạt chứa tinh bột lúa mì và chứa giấm	Xốt Worcestershire ↓

Tinh bột ngô ↓	Gia vị từ rau củ muối hay ngâm giấm ↓	Gelatin
Đường dextrose ↓	Gôm Guar	

LÊN THỰC ĐƠN CHO NHÓM MÁU AB

Dấu hoa thị (*) thể hiện tên món ăn

Một số thực đơn và công thức nấu ăn tham khảo dưới đây là các gợi ý về chế độ dinh dưỡng có lợi cho nhóm máu AB. Thạc sĩ, chuyên gia dinh dưỡng Dina Khader đã tạo ra những công thức này và áp dụng hiệu quả Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong điều trị bệnh nhân của mình.

Những thực đơn này có lượng calo vừa phải và cho hiệu quả trao đổi chất cân bằng ở nhóm máu AB. Người bình thường có thể duy trì cân nặng một cách thoải mái và thậm chí giảm cân bằng cách làm theo những khuyến nghị này. Tuy nhiên, bạn có thể lựa chọn các thực phẩm thay thế nếu thích ăn nhẹ nhàng hơn hoặc muốn hạn chế lượng calo nạp vào mà vẫn có một chế độ ăn uống cân bằng và cảm thấy dễ chịu. (Thực phẩm thay thế được ghi ngay cạnh thực phẩm mà nó có thể thay thế.)

Đôi khi bạn sẽ thấy trong công thức xuất hiện thành phần trong danh sách thực phẩm bạn nên tránh. Nếu chỉ là một lượng rất nhỏ (như một ít hạt tiêu), cơ thể bạn có thể dung nạp được, tùy thuộc vào thể trạng của bạn và liệu bạn có tuân thủ nghiêm ngặt chế độ ăn này hay không. Tuy nhiên, nhìn chung các món ăn và công thức được thiết kế để có lợi cho nhóm máu AB.

Khi trở nên quen thuộc hơn với chế độ dinh dưỡng được đề xuất cho nhóm máu AB, bạn sẽ có thể dễ dàng lên kế hoạch thực đơn cho riêng mình và điều chỉnh tạo ra các công thức nấu ăn bạn yêu thích để có chế độ ăn thoải mái hơn.

THỰC ĐƠN CHUẨN •	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG •
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 1	
Bữa sáng	
Nước vắt thêm ít chanh vàng (uống lúc thức giấc) 237 ml nước ép bưởi pha loãng 2 lát bánh mì Essene Phô mai sữa chua thảo mộc* Cà phê	1 lát bánh mì Essene 1 quả trứng chần
Bữa trưa	
113 g ức gà tây cắt lát 2 lát bánh mì lúa mạch đen Salad xốt Caesar 2 quả mận Trà thảo mộc	1 lát bánh mì lúa mạch đen hay 2 chiếc bánh quy giòn làm từ lúa mạch đen
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Bánh phô mai đậu hũ* Trà thảo mộc thêm đá	½ cup sữa chua ít béo ăn kèm một ít hoa quả
Bữa tối	
Đậu hũ ốp lết* Rau củ xào Salad hoa quả Cà phê không chứa caffein (nếu muốn có thể uống cùng rượu vang đỏ)	
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 2	
Bữa sáng	
Nước vắt thêm ít chanh vàng (uống lúc thức giấc) Nước ép bưởi pha loãng Granola óc chó syrup shong* và sữa đậu nành Cà phê	
Bữa trưa	
Salad Tabbouleh* Một chùm nho hay táo Trà thảo mộc thêm đá	
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Bánh quy hạt Carob* Cà phê hoặc trà thảo mộc	Dưa lưới ngọt ruột xanh thêm một thìa phô mai Cottage

THỰC ĐƠN CHUẨN •	LỰA CHỌN THAY THẾ GIÚP KIỂM SOÁT CÂN NẶNG •
Bữa tối	
Thịt thỏ nướng* Salad đậu đũa* Cơm gạo basmati Sữa chua đông đá Cà phê không chứa caffein (nếu muốn có thể uống cùng rượu vang đỏ)	Súp lơ xanh và trắng hấp
THỰC ĐƠN THAM KHẢO 3	
Bữa sáng	
Nước vắt thêm ít chanh vàng (uống lúc thức giấc) Nước ép bưởi pha loãng 1 quả trứng chần 2 lát bánh mì Essene phết bơ hạnh nhân hữu cơ Cà phê	1 lát bánh mì Essene phết mứt ít đường
Bữa trưa	
Chả cá mòi đậu hũ chiên bột* hoặc Mì Lasagna đậu hũ xốt Pesto* 2 quả mận Trà thảo mộc	Rau xào đậu hũ
Bữa ăn nhẹ giữa buổi chiều	
Sữa chua syrup hoa quả	
Bữa tối	
Cá hồi nướng thì là vắt thêm chanh vàng Cơm gạo lứt nghệ tây* Salad rau chân vịt* Cà phê không chứa caffein (nếu muốn có thể uống cùng rượu vang đỏ)	Măng tây

CÔNG THỨC MÓN ĂN

PHÔ MAI SỮA CHUA THẢO MỘC

2 hộp sữa chua không béo nguyên chất 907 g

2 tép tỏi băm

1 thìa cà phê xạ hương

1 thìa cà phê húng quế tây

1 thìa cà phê lá kinh giới cay

Muối và hạt tiêu tuỳ khẩu vị

1 thìa canh dầu ô liu

Cho sữa chua vào bao gối cũ hoặc miếng vải lọc phô mai. Lấy dây buộc chặt vải lọc rồi treo lên trên bồn rửa hay chậu tắm để sữa chua chắt nước từ từ trong khoảng 4 tiếng rưỡi tới 5 tiếng.

Sau đó lấy bã sữa chua ra cho vào bát, trộn với các gia vị và dầu. Đậy nắp lại, cho vào tủ lạnh từ 1 tới 2 tiếng trước khi dùng. Ngon hơn khi ăn kèm rau sống.

BÁNH PHÔ MAI ĐẬU HŨ (NƯỚNG) (CÔNG THỨC CỦA YVONNE CHAPMAN)

680 g đậu phụ nghiền nát

2 cup sữa đậu nành

¼ thìa cà phê muối (không bắt buộc)

2 thìa cà phê nước cốt chanh vàng

Một chút vỏ chanh vàng bào sợi nhỏ

1 thìa cà phê chiết xuất vani

Trộn đều tất cả các nguyên liệu với nhau.

BÁNH PIE CRUST

¾ cup bột mì nguyên chất (hoặc bột lúa mạch đen)

½ cup bột yến mạch

½ thìa cà phê muối

½ cup dầu thực vật

2 thìa canh nước lạnh

Trộn các nguyên liệu với nhau, đổ dầu thực vật trước, sau đó thêm nước rồi khuấy đều tới khi hỗn hợp kết dính với nhau. Đổ và nén dầu nước vào khuôn bánh có đường kính khoảng 20 cm. Sau đó dùng nĩa chọc vào đáy khuôn vài lần. Tiếp theo cho hỗn hợp đậu hũ lên trên vỏ bánh pie và nướng ở nhiệt độ 149°C trong khoảng 30-45 phút.

Đây là công thức dành cho khoảng 8 phần ăn.

ĐẬU HŨ ỐP LẾT

454 g đậu phụ mềm, để ráo nước rồi nghiền nát

5–6 nhánh nấm bàn (portobello), thái lát

227 g hành lá nạo sợi

1 thìa cà phê rượu ngọt mirin hay rượu vang sherry dành riêng cho nấu ăn

1 thìa cà phê nước xốt tamari không chứa tinh bột lúa mì hoặc nước tương đậu nành

1 thìa canh rau mùi tây tươi thái nhỏ

1 thìa cà phê bột gạo lứt

4 quả trứng gà hữu cơ, đập vỡ nhẹ để lấy lòng trứng

Thêm một số gia vị tuỳ theo khẩu vị

2 thìa cà phê dầu ô liu hữu cơ nguyên chất

Trộn tất cả các nguyên liệu trên với nhau (trừ dầu thực vật). Đun nóng dầu trong chảo lớn. Sau đó, đổ một nửa hỗn hợp vừa trộn vào, tráng đều kín chảo, rồi nấu với lửa nhỏ trong khoảng 15 phút tới khi trứng chín. Lấy thành phẩm ra khỏi chảo, giữ ấm.

Lặp lại các bước như trên với nửa hỗn hợp còn lại. Đây là công thức dành cho 3 đến 4 phần ăn.

GRANOLA ÓC CHÓ SYRUP PHONG

4 cup yến mạch cán dẹt

1 cup cám gạo

½ cup quả nam việt quất khô

½ cup quả lý chua khô

1 cup quả óc chó xắt nhỏ

1 thìa cà phê chiết xuất vani

¼ cup dầu hạt cải canola hữu cơ

¾ cup syrup phong

Làm nóng lò nướng ở 231oC. Lấy một tô lớn để trộn nguyên liệu, trộn đều yến mạch, cám gạo, trái cây khô, các loại hạt và chiết xuất vani với nhau. Thêm dầu và khuấy đều. Sau đó đổ syrup

phong vào rồi trộn đều tới khi các nguyên liệu ẩm đều. Hỗn hợp có được phải vừa giòn vừa có độ dính nhất định. Tiếp theo, đổ hỗn hợp lên khay nướng bánh quy và cho vào lò nướng trong 90 phút, cứ 15 phút lấy ra đảo đều cho tới khi thu được hỗn hợp có màu nâu vàng và khô (không còn ẩm dính).

Làm nguội và bảo quản trong hộp kín.

SALAD TABBOULEH

1 cup hạt kê nấu chín

1 bó hành lá, thái nhỏ

4 bó mùi tây, thái nhỏ

1 bó lá bạc hà, thái nhỏ hoặc 2 thìa canh bạc hà khô

1 quả dưa chuột to, nạo vỏ và cắt miếng (không bắt buộc)

1 cup dầu ô liu

Nước cốt 3 quả chanh vàng

1 thìa canh muối

Cho hạt kê vào một cái bát lớn, rồi thêm các loại rau đã cắt nhỏ vào và trộn đều. Sau đó cho thêm dầu thực vật, nước cốt chanh vàng và muối. Tiếp theo, đổ hỗn hợp salad đã trộn lên trên rau diếp xanh. Dùng dĩa ăn salad kèm lá rau diếp, lá nho non. Thành phẩm là món salad tươi ngon hay món salad mang đi dã ngoại.

Đây là công thức dành cho 4 phần ăn.

BÁNH QUY HẠT CAROB

1/3 cup dầu hạt cải Canola hữu cơ

½ cup syrup cây phong nguyên chất

1 thìa cà phê chiết xuất vani

1 quả trứng hữu cơ

1 thìa cà phê muối nở (baking soda)

1¾ cup bột yến mạch hay bột gạo lứt

½ cup hạt carob (không đường)

Phết dầu thực vật lên các khay nướng và làm nóng lò nướng đến 191oC. Lấy một bát cỡ vừa, cho dầu thực vật, syrup cây phong và

vani rồi trộn đều. Sau đó, đập trứng vào rồi đánh tan trứng với hỗn hợp trên. Vừa từ từ cho bột nở (soda) và bột vào vừa khuấy tạo hỗn hợp bột nhão đặc. Tiếp theo rắc hạt carob lên rồi gấp bột lại, rồi lấy thìa cà phê đổ bột vào khay nướng thành từng bánh nhỏ. Cho vào lò, nướng bánh trong vòng 10 tới 15 phút cho đến khi bánh quy chuyển sang màu nâu nhạt. Lấy bánh ra khỏi lò và để nguội.

Công thức này làm được 42 tới 48 chiếc bánh quy.

THỊT THỎ NƯỚNG

2 con thỏ

1 cup giấm rượu táo

1 củ hành tây nhỏ, thái nhỏ

2 thìa cà phê muối

¼ cup nước

1 cup bột gạo hoặc vụn bánh mì không chứa tinh bột lúa mì

¼ thìa cà phê tiêu

Một ít bột quế

1/3 cup bơ thực vật

Làm sạch thỏ (sạch lông) và sơ chế, sau đó cắt thành từng miếng nhỏ vừa ăn. Ướp thịt thỏ với giấm, hành và nước muối trong vài giờ trước khi nấu. Để ráo. Lấy một cái đĩa, đặt thịt đã ướp lên rồi phủ bột, muối và các gia vị. Tiếp theo nhúng ngập các miếng thịt vào bơ thực vật nấu chảy, rồi nhúng vào hỗn hợp bột hoặc vụn bánh mì để tạo lớp áo bột phủ đều thịt. Sau đó, nướng ở nhiệt độ 191oC trong khoảng 30-40 phút.

Đây là công thức dành cho 4-6 phần ăn.

SALAD ĐẬU ĐŨA

454 g đậu đũa xanh

Nước cốt 1 quả chanh vàng

3 thìa canh dầu ô liu

2 tép tỏi, băm nhuyễn

2-3 thìa cà phê muối

Rửa sạch đậu đũa loại xanh, non, mềm. Bỏ cuống và xơ. Cắt thành khúc dài khoảng 5 cm. Luộc ngập nước sôi tới khi chín mềm. Vớt ra để ráo. Sau khi nguội, cho vào bát salad. Trộn đỗ với nước xốt gồm nước cốt chanh vàng, dầu ô liu, tỏi và muối.

Đây là công thức dành cho 4 phần ăn.

CHẢ CÁ MÒI ĐẬU HŨ CHIÊN BỘT (CÔNG THỨC CỦA YVONNE CHAPMAN)

1 hộp cá mòi rút xương

2 miếng đậu phụ thường hay đậu phụ cứng dày khoảng 2,5 cm

¼ thìa cà phê bột củ cải ngựa

Một ít giấm táo

Dầu ô liu

Dùng dĩa nghiền nhuyễn cá mòi. Nghiền đậu phụ cùng với cá. Rắc bột cải ngựa vào. Thêm một chút giấm. Tiếp theo, trộn đều các nguyên liệu với nhau. Nặn thành các viên chả nhỏ. Lấy một chiếc chảo nặng có cán, cho một lượng nhỏ dầu vào và đun nóng. Rán tới khi hai mặt chả chuyển sang màu nâu hoặc màu nâu xen kẽ màu hằn của vỉ nướng.

Món này ăn kèm salad rất ngon.

Đây là công thức dành cho 4 phần ăn.

MÌ LASAGNA ĐẬU HŨ XỐT PESTO

454 g đậu hũ mềm, nghiền nát trộn với 2 thìa canh dầu ô liu

1 cup phô mai Mozzarella hay Ricotta bào sợi nhỏ (loại part skim)

1 quả trứng hữu cơ (có thể có hoặc không)

2 bó rau chân vịt tươi cắt khúc hay loại đông lạnh cắt nhỏ

1 cup nước

1 thìa cà phê muối

1 thìa cà phê lá kinh giới cay

9 lát mì lasagna làm từ lúa nước hay lúa mì nâu đã nấu chín

4 cup xốt pesto (có thể cho ít hơn lượng này)

Trộn đậu phụ cùng phô mai với trứng, rau chân vịt, nước và gia vị.

Tráng một lớp xốt (khoảng 1 cup) lên khuôn nướng kích thước 9x13 cm. Xếp lần lượt mì, hỗn hợp phô mai và xốt thành từng lớp. Cứ xếp theo thứ tự như thế, đến cuối cùng xếp mì và xốt lên trên cùng. Nướng trong lò ở nhiệt độ 177oC trong khoảng 30-45 phút hoặc tới khi chín.

CƠM GẠO LỨT NGHỆ TÂY

3 thìa canh dầu ô liu nguyên chất

1 củ hành tây hoặc hành tím Tây Ban Nha to

1 thìa cà phê rau mùi ta nghiền

1 thìa cà phê nhục đậu khấu

2 quả bạch đậu khấu (chỉ dùng phần hạt bên trong)

1 thìa cà phê sợi nhuỵ hoa nghệ tây

2 thìa canh nước hoa hồng (có thể mua ở các cửa hàng Trung Đông)

2 cup gạo lứt basmati

4 cup nước lọc (đun sôi)

Đun nóng dầu rồi phi hành cùng các gia vị khác (trừ nghệ tây) dưới lửa nhỏ trong 10 phút. Lấy một cái chén, cho các sợi nghệ tây vào nghiền rồi đổ nước sôi vào.

Thêm một nửa phần nước hoa hồng vào hỗn hợp hành phi. Đun nhỏ lửa thêm 15 phút nữa rồi cho gạo và nước sôi vào. Nấu trong khoảng từ 35 tới 40 phút. Trước khi ăn, thêm phần nước hoa hồng còn lại vào.

Đây là công thức dành cho 4 phần ăn.

SALAD RAU CHÂN VỊT

2 bó rau chân vịt tươi (hay còn gọi là rau bina/cải bó xôi)

1 bó hành lá, cắt nhỏ

Nước cốt 1 quả chanh vàng

¼ thìa canh dầu ô liu hoặc dầu hạt lanh

Một chút muối và hạt tiêu tuỳ khẩu vị

Ớt cay (có thể có hoặc không)

Rửa sạch rau chân vịt, để ráo sau đó thái nhỏ. Rắc thêm chút

muối. Sau vài vút, lấy rau ra và vắt bớt nước. Sau đó cho vào bát hay đĩa, thêm hành lá, nước cốt chanh vàng, dầu thực vật, muối và hạt tiêu, trộn đều. Ăn ngay sau khi trộn.

Đây là công thức dành cho 6 phần ăn.

THỰC PHẨM BỔ SUNG KHUYÊN DÙNG CHO NHÓM MÁU AB

Vai trò của những thực phẩm bổ sung (các vitamin, khoáng chất hay thảo dược) là cung cấp thêm các chất dinh dưỡng còn thiếu trong chế độ ăn, đồng thời giúp bổ sung sức đề kháng khi cần. Thực phẩm bổ sung nên dùng cho người nhóm máu AB giúp:

- Điều hòa hệ miễn dịch
- Cung cấp các chất chống oxy hóa kháng ung thư
- Giảm căng thẳng
- Giúp hệ tim mạch khỏe mạnh

Các thực phẩm bổ sung có cả tác động tiêu cực và tích cực lên nhóm máu AB. Dù bạn có hệ thống miễn dịch khá nhạy cảm và dễ mắc các bệnh hay gặp ở nhóm máu A, nhưng chế độ dinh dưỡng dành cho nhóm máu AB vẫn cung cấp khá phong phú các chất dinh dưỡng giúp phục hồi sức khỏe.

Ví dụ, người mang nhóm máu AB có chế độ dinh dưỡng nhiều vitamin A, vitamin B12, niacin (vitamin B3) và vitamin E, chế độ này giúp bảo vệ cơ thể chống lại các bệnh tim mạch và ung thư. Theo tôi, người mang nhóm máu AB chỉ nên dùng các

thực phẩm bổ sung khi họ không tuân theo chế độ ăn này vì lý do nào đó. Ngay cả sắt, chất bị thiếu nhiều trong chế độ ăn chay của nhóm máu A, cũng đã có sẵn trong thực phẩm dành cho nhóm máu AB rồi. Tuy nhiên, vẫn có một số loại thực phẩm bổ sung có lợi cho nhóm máu AB như dưới đây.

Các loại Vitamin

VITAMIN C

Người mang nhóm máu AB có nguy cơ cao bị ung thư dạ dày do lượng axit dịch vị khá thấp nên việc bổ sung vitamin C rất có lợi. Ví dụ, một vấn đề của nhóm máu AB đó là hợp chất nitrit sinh ra

từ việc xông khói hay bảo quản thịt có khả năng cao gây ung thư ở người có nồng độ axit dịch vị thấp. Vitamin C là một chất chống oxy hóa có thể ngăn chặn phản ứng gây ung thư này (mặc dù bạn vẫn nên tránh ăn các thực phẩm xông khói hay đã qua xử lý và bảo quản). Tuy nhiên, điều này không có nghĩa là bạn cần ăn rất nhiều vitamin. Tôi phát hiện ra nhóm máu AB không hấp thu tốt vitamin C liều cao (từ 1.000 miligam trở lên) do dễ bị đau dạ dày. Uống hai tới bốn viên nang vitamin C 250 mg bổ sung mỗi ngày. Tốt nhất nên uống viên chứa vitamin C chiết xuất từ quả tầm xuân hay quả anh đào vì nó không gây ra các vấn đề về tiêu hóa.

KẼM

Tôi nhận thấy việc bổ sung một lượng nhỏ kẽm (ít nhất là 5 miligam mỗi ngày) thường giúp bảo vệ trẻ em nhóm máu AB chống lại các bệnh nhiễm trùng, đặc biệt là nhiễm trùng tai. Tuy nhiên, việc bổ sung kẽm lại là con dao hai lưỡi. Dù liều nhỏ kẽm giúp tăng cường khả năng miễn dịch nhưng nếu dùng liều cao trong thời gian dài lại gây suy giảm khả năng miễn dịch và cản trở sự hấp thu các khoáng chất khác. Thực phẩm bổ sung kẽm được bán rộng rãi nhưng nếu không có chỉ định của bác sĩ, bạn không nên dùng.

Thảo dược/Hóa thực vật

TÁO GAI

Do có xu hướng mắc các bệnh tim mạch nên người mang nhóm máu AB thường sẽ chú trọng bảo vệ hệ tim mạch của mình. Tuân theo chế độ dinh dưỡng dành cho nhóm máu AB về cơ bản sẽ giúp giảm nguy cơ mắc bệnh, nhưng nếu gia đình bạn có tiền sử mắc bệnh tim, bạn có thể muốn phòng ngừa xa hơn. Người ta tìm ra một chất hóa thực vật có khả năng phòng ngừa bệnh tim mạch một cách đặc biệt trong cây táo gai (Crataegus oxyacantha). Táo gai có tác dụng chống oxy hóa rất tốt. Thảo dược này nâng cao khả năng đàn hồi của động mạch, tăng cường chức năng tim đồng thời cũng làm giảm huyết áp, có tác động hòa tan những mảng bám trong động mạch. Các bác sĩ trị liệu theo phương pháp tự nhiên, các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe, hiệu thuốc và trên mạng có bán sẵn các chiết xuất và rượu thuốc táo gai.

ARABINOGALACTAN TỪ THÔNG

Arabinogalactan là phân tử đường có ở nhiều loài thực vật, nhưng thường được chiết xuất từ cây thông tây (Larix occidentalis).

Arabinogalactan có nhiều tác động có lợi với người mang nhóm máu AB: giúp cân bằng hệ vi sinh vật trong cơ thể bằng cách tăng việc sản xuất các axit béo chuỗi ngắn; nó cũng là nguồn chất xơ hòa tan có lợi cho cơ thể; đồng thời chất này điều biến miễn dịch an toàn, dịu nhẹ và hiệu quả.

CÁC THẢO DƯỢC TĂNG CƯỜNG MIỄN DỊCH KHÁC

Do nhóm máu AB dễ bị nhiễm virus và các bệnh nhiễm trùng nên các loại thảo dược tăng cường miễn dịch dịu nhẹ với cơ thể như cúc gai tím *(Echinacea purpurea)* có thể giúp nhóm máu này ngăn ngừa cảm lạnh hay nhiễm nấm, đồng thời tối ưu hóa khả năng chống ung thư của hệ miễn dịch. Nhiều người hay dùng cúc gai tím ở dạng bào chế lỏng hay viên nén – thường được bày bán nhiều nơi. Thảo dược ở Trung Quốc có tên hoàng kỳ (Astragalus membranaceus) cũng là thuốc tăng cường miễn dịch, nhưng khá khó tìm. Các thành phần hoạt tính trong cả hai loại thảo dược nói trên là đường, có vai trò như các chất gây giãn phân (mitogen) giúp kích thích tăng sinh tế bào bạch cầu. Bạn nên nhớ những tế bào bạch cầu này sẽ bảo vệ hệ thống miễn dịch của bạn.

CÁC THẢO DƯỢC AN THẦN

Nhóm máu AB thích hợp dùng các loại thảo dược giúp thư giãn nhẹ như cúc La Mã và rễ cây nữ lang. Những loài thảo dược này thường được bày bán dưới dạng trà và nhóm máu AB nên uống chúng thường xuyên. Nữ lang hơi có mùi hăng, nhưng khi đã quen bạn uống sẽ thấy rất dễ chịu. Một loài thảo dược giúp an thần khác cho nhóm máu AB là tía tô đất (Melissa officinalis), cây này làm dịu đường tiêu hóa, giúp giữ bình tĩnh, giảm căng thẳng.

QUERCETIN

Quercetin là loại flavonoid tự nhiên có nhiều trong các loại rau củ, đặc biệt trong hành tây. Các thực phẩm chức năng bổ sung quercetin bán nhiều ở các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe, hiệu thuốc và các quầy tạp hóa dưới dạng viên nang 100- 500 mg. Quercetin là chất chống oxy hóa mạnh, có tác dụng hơn vitamin E gấp hàng trăm lần. Chất này có những tác động có lợi trong giai đoạn phòng chống ung thư.

CÂY KẾ SỮA

Cây kế sữa *(Silybum marianum)* là một thực phẩm chống oxy hóa mạnh giống như quercetin với những đặc tính bổ sung là đạt được nồng độ rất cao trong gan và ống mật. Người mang nhóm máu AB

dễ bị rối loạn tiêu hóa, đặc biệt là ở gan và túi mật. Nếu gia đình bạn có tiền sử mắc các bệnh về gan, tuyến tụy hay túi mật thì bạn nên bổ sung thực phẩm chiết xuất từ cây kế sữa vào liệu trình điều trị của mình (thực phẩm chức năng này thường có ở hầu hết các cửa hàng bán thực phẩm tốt cho sức khỏe). Các bệnh nhân ung thư đang hóa trị liệu cũng nên dùng thực phẩm chức năng chiết xuất cây kế sữa để bảo vệ gan khỏi bị tổn thương.

BROMELAIN (ENZYME TRONG DỨA)

Nếu bạn mang nhóm máu AB và bị đầy hơi hoặc kém hấp thu, hãy bổ sung bromelain. Enzyme này có khả năng phân hủy vừa phải protein trong chế độ ăn, giúp nhóm máu AB đồng hóa các thực phẩm chứa protein tốt hơn.

SƠ LƯỢC CÁC BÀI TẬP GIẢI TỎA CĂNG THẲNG CHO NHÓM MÁU AB

Nhóm máu AB có sẵn khả năng biến những tác hại của căng thẳng thành lợi ích. Như đã đề cập, căng thẳng không phải là vấn đề; vấn đề là cơ thể bạn phản ứng lại căng thẳng như thế nào. Dù chúng ta đã nhiều lần thấy được sự kết hợp của nhóm máu A và B tồn tại trong nhóm máu AB, nhưng nhóm máu AB dường như vẫn mang nhiều đặc điểm giống với nhóm máu O (ứng chiến hay chạy biến) cùng với nồng độ cortisol hoạt động mạnh hơn mức có lợi bình thường. Tuy nhiên, nếu bạn tập luyện theo hướng tĩnh lặng thư giãn như yoga hay thiền thì sức khỏe bạn sẽ tốt hơn nhờ sự tập trung và thư giãn giúp chống lại các tác động xấu từ căng thẳng. Nhóm máu AB không đáp ứng tốt khi phải đối mặt với nhiều áp lực căng thẳng liên tục và cần xem xét thực hiện các bài tập thư giãn tĩnh lặng để bình tĩnh tập trung lại. Bạn hãy chú trọng cải thiện chất lượng giấc ngủ của mình. Loại bỏ phiền nhiễu và tắt ti vi. Bạn nên uống trà thảo dược an thần trước khi ngủ. Hơn nữa các bài tập nhẹ nhàng là phương pháp giúp nhóm máu AB bình tĩnh, tập trung và thoát khỏi những căng thẳng đè nặng bản thân.

Thái cực quyền, dạng vận động chậm rãi, mang tính nghi thức của võ thuật Trung Quốc, và hatha yoga, loại hình yoga Ấn Độ đang được tập luyện nhiều ở phương Tây, đều là các bài tập thư giãn giúp tập trung. Những bài tập đẳng trương vừa phải (isotonic) như leo núi, bơi lội và đạp xe là những bài tập có lợi cho nhóm máu AB. Ở đây tôi khuyên bạn nên tập luyện các bài tập thư giãn tĩnh tâm không có nghĩa là bạn không được ra mồ hôi. Điều tôi muốn truyền đạt đó là bạn cần tập trung tinh thần cảm nhận từng cử động, từng động tác tập luyện của mình.

Nhóm máu AB nên áp dụng những bài tập luyện sau đây. Cần đặc biệt chú ý tới thời gian luyện tập mỗi buổi. Để đạt được hiệu quả giải tỏa căng thẳng và phục hồi năng lượng, bạn cần tập luyện một hoặc nhiều bài tập 3-4 lần mỗi tuần.

BÀI TẬP	THỜI GIAN TẬP	TẦN SUẤT TẬP (HÀNG TUẦN)
THÁI CỰC QUYỀN	30-45 phút	3-5 lần
HATHA YOGA	30 phút	3-5 lần
VÕ AKIDO	60 phút	2-3 lần
CHƠI GOLF	60 phút	2-3 lần
ĐẠP XE	60 phút	2-3 lần
ĐI BỘ NHANH	20-40 phút	2-3 lần
BƠI LỘI	30 phút	3-4 lần
KHIÊU VŨ	30-45 phút	2-3 lần
THỂ DỤC NHỊP ĐIỆP (AEROBICS) (TÁC ĐỘNG NHẸ)	30-45 phút	2-3 lần
LEO NÚI	45-60 phút	2-3 lần
BÀI TẬP GIÃN CƠ	15 phút	mỗi lần luyện tập

HƯỚNG DẪN TẬP LUYỆN CHO NHÓM MÁU AB

Thái cực quyền hay thái cực là bộ môn giúp tăng cường tính linh hoạt của cơ thể. Các cử động chậm rãi, duyên dáng, thanh lịch của bộ môn này ẩn giấu các đòn chân tay nhanh, đòn chặn và đòn đỡ. Ở Trung Quốc, nhiều nhóm người luyện tập thái cực quyền hằng ngày ở quảng trường công cộng, thực hiện đồng diễn các động tác thái cực. Thái cực quyền là bài tập thư giãn hiệu quả dù bạn cần rất tập trung và kiên nhẫn mới có thể thành thạo.

Yoga cũng là bài tập rất tốt cho nhóm máu AB giúp chống lại căng thẳng. Nó kết hợp sự tĩnh tâm bên trong với kiểm soát hơi thở và các tư thế giúp tập trung hoàn toàn mà không bị phân tâm bởi những lo toan đời thường. Hatha yoga là hình thức yoga phổ biến nhất lưu hành ở phương Tây. Nếu bạn học các tư thế yoga cơ bản thì bạn đã có thể tạo ra một thói quen tập luyện phù hợp nhất cho lối sống của mình.

Rất nhiều người mang nhóm máu AB đã tập luyện yoga kể rằng họ sẽ không đi ra khỏi nhà nếu chưa tập yoga.

Những kỹ thuật tập luyện yoga đơn giản

Các động tác yoga khởi động và kết thúc đều là những động tác thư giãn. Chúng ta thường co cơ liên tục nhưng hiếm khi nghĩ đến làm ngược lại: thả lỏng và thư giãn. Chúng ta có thể thấy tốt hơn và khỏe mạnh hơn nếu thường xuyên giải toả sự căng đọng lại trong các cơ do căng thẳng hay áp lực cuộc sống.

Tư thế hiệu quả nhất để thư giãn là nằm ngửa. Để tay và chân ở tư thế sao cho hông, vai và lưng của bạn hoàn toàn thấy thoải mái. Mục tiêu của việc thư giãn sâu ấy chính là giúp cơ thể và tâm trí của bạn lắng xuống, tĩnh lặng nhẹ như hồ nước dù dậy sóng cuối cùng rồi cũng trở nên tĩnh lặng.

Hãy bắt đầu thở bằng bụng. Khi một đứa bé thở, bụng sẽ chuyển động chứ không phải ngực. Tuy nhiên khi chúng ta lớn lên, nhiều người lại áp dụng vô thức thói quen thở không tự nhiên và không hiệu quả đó là thở bằng ngực. Một trong những mục tiêu mà yoga hướng tới là giúp bạn nhận ra trung tâm của hơi thở là đâu. Hãy quan sát cách bản thân thở. Hơi thở của bạn nhanh, nông và không đều hay bạn thường nín thở? Hãy để nhịp thở của bản thân trở lại nhịp điệu tự nhiên – thở đủ, sâu, đều và không co thắt. Cố gắng cô lập các cơ thở bên dưới xem liệu bạn có thở được khi không di chuyển lồng ngực không. Thực hiện bài tập về nhịp thở nhịp nhàng, không căng thẳng. Hãy đặt một tay lên rốn và cảm nhận sự chuyển động của nhịp thở. Thư giãn vai khi tập.

Bắt đầu bài tập thở với việc thở ra hết cỡ. Khi hít vào, hãy vờ như có một vật nặng như một quyển sách lớn chẳng hạn, đang đặt trên rốn bạn. Khi hít vào, bạn hãy cố để nâng vật mang trọng lượng tưởng tượng này lên tối đa.

Sau đó, khi bạn thở ra, để vật mang trọng lượng tưởng tượng này ép xuống bụng giúp bạn thở ra. Hãy thở ra nhiều hơn bình thường, như thể có gì đó "ép" không khí ra khỏi phổi bạn. Điều này là động tác yoga kéo căng cơ hoành, giúp giải phóng sự căng cơ. Hãy dùng cơ bụng để thở. Khi bạn hít vào, hãy hướng hơi thở xuống sâu đến mức như thể bạn đang nâng một vật nặng tưởng tưởng lên cao. Cố gắng hoàn toàn phối hợp và cô lập hơi thở ở bụng mà không cử động lồng ngực hay xương sườn.

9

Thử thách 10 ngày chế độ ăn theo nhóm máu

Thử thách 10 ngày Chế độ Ăn theo Nhóm máu là cách dễ dàng và nhanh nhất để kiểm tra hiệu quả của chế độ ăn này đối với bạn trong quá trình xem xét những dấu ấn cá nhân trên con đường có chế độ dinh dưỡng thành công. Bước khởi động thử thách 10 ngày này cần được thực hiện hết sức nghiêm túc. Nghĩa là bạn cần tập trung tuân thủ các hướng dẫn chính xác giúp bạn biết được thước đo đúng đắn về hiệu quả của chế độ dinh dưỡng đối với bản thân mình.

Tôi khuyên bạn nên tuân thủ hoàn toàn các hướng dẫn bởi vì sự nghiêm ngặt sẽ đem lại hiệu quả tối đa. Điều này có nghĩa là bạn nên ăn chủ yếu các thực phẩm có trong danh sách có lợi, bổ sung thêm các thực phẩm trung tính bổ dưỡng. Kinh nghiệm của tôi cho thấy những người bắt đầu tuân thủ nghiêm túc Chế độ Ăn theo Nhóm máu sẽ nhanh chóng thiết lập lại hệ sinh hóa, tăng cường chuyển hóa, điều chỉnh cân đối lượng nồng độ đường trong máu và phục hồi những tổn thương do lectin gây ra trước đó. Hầu hết những cá nhân nghiêm túc tuân theo thử thách 10 ngày này sẽ có được những kết quả đáng mong đợi như sau:

1. Giảm từ 0,5-2,3 kg

2. Giảm vòng bụng

3. Ít bị đầy hơi sau khi ăn

4. Giảm đau khớp

5. Có nhiều năng lượng hơn

6. Giảm rối loạn tiêu hóa

7. Tăng đào thải chất độc

TRƯỚC KHI BẮT ĐẦU THỬ THÁCH

1. Bạn cần biết nhóm máu của bản mình và tình trạng chuyển hóa trong cơ thể. (Các bài kiểm tra điều này có trên trang 4yourtype.com.)

2. Dọn dẹp tủ bếp và tủ lạnh của bạn, sau đó bổ sung các thực phẩm và chất bổ sung có lợi cho cơ thể.

3. Lên kế hoạch tập luyện thể dục dựa trên tình trạng thể chất và các lời khuyên cụ thể trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu của bạn.

4. Tham gia thảo luận trên mạng xã hội hoặc xem các trang Dadamo.com hay 4yourtype.com để được hỗ trợ, biết thêm các thông tin, các thực phẩm bổ sung và được truyền cảm hứng.

Thử thách 10 ngày chia làm hai giai đoạn:

Ngày thứ nhất – ngày thứ năm	Ngày thứ sáu – ngày thứ mười
THẢI ĐỘC LECTIN	PHỤC HỒI VÀ CÂN ĐỐI

NGÀY THỨ NHẤT – NGÀY THỨ NĂM: THẢI ĐỘC LECTIN

Bước đầu bạn chỉ nên chọn ăn những thực phẩm có lợi cho nhóm máu của mình. Việc hấp thụ thực phẩm có lợi và thực phẩm bổ sung tương thích với nhóm máu của mình sẽ giúp bạn thanh lọc và giải độc cơ thể, đồng thời khiến các hệ cơ quan trong cơ thể hoạt động hiệu quả nhất. Bạn nên mua các nguyên liệu có nguồn gốc hữu cơ và nguyên chất thay vì mua các thực phẩm đã được chế biến sẵn trong hộp hay túi. Bạn nên nhớ đây không phải là chế độ ăn kiêng nên cần đảm bảo tuân thủ đúng đủ các khẩu phần khuyến nghị và ăn đủ chất mỗi ngày.

Bắt đầu ngày mới, bạn nên uống một cốc nước có vắt nước cốt chanh vàng, còn thời gian khác trong ngày, bạn vẫn tiếp tục uống nước, vì nước giúp thúc đẩy quá trình tái tạo tế bào và làm sạch cơ thể. Bạn nên cố gắng uống 8-10 cốc nước mỗi ngày.

Cần tránh tiếp xúc với các hóa chất mạnh và các chất tẩy rửa hóa học. Nên sử dụng giấm, nước cốt chanh vàng và muối nở (baking soda) để thay thế. Bởi vì chúng vừa tốt cho sức khỏe vừa tốt cho

môi trường.

Bạn nên bổ sung các chất dinh dưỡng thải độc lectin vào chế độ ăn. Các thực phẩm khuyến nghị đã được đưa ra nhưng bạn cũng có thể nghiên cứu nhiều lựa chọn khác gồm các sản phẩm và thực phẩm dành riêng cho nhóm máu của mình trên trang web 4yourtype.com.

Bạn nhớ ghi lại những gì mình ăn, thời gian biểu tập thể dục và các thực phẩm bổ sung đã dùng. Những ghi chép này giúp phản ánh quá trình kể từ khi bạn bắt đầu chế độ dinh dưỡng và tập luyện cho riêng mình. Bạn có thể theo dõi tiến độ của quá trình cũng như tự chịu trách nhiệm. Ghi chú lại những cảm nhận của bản thân về mặt thể chất, năng lượng, tâm trạng và bất cứ điều gì bạn muốn ghi lại.

Ban đầu, bạn sẽ gặp khó khăn khi chủ yếu chỉ ăn những thực phẩm có lợi, nhưng điều này sẽ giúp bạn sở hữu Chế độ Ăn theo Nhóm máu hoàn hảo nhất trong năm ngày đầu. Các bảng dưới đây đưa ra thời gian biểu tham khảo của một ngày thải độc lectin cho từng nhóm máu, giúp bạn định hình kế hoạch, xây dựng thực đơn, tối đa hóa Chế độ Ăn theo Nhóm máu của mình.

Thời gian biểu tham khảo một ngày của nhóm máu O:

THẢI ĐỘC LECTIN

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng
7:00 sáng	Uống sinh tố cho bữa sáng: xay sinh tố ¼ quả dứa cỡ vừa cùng một nắm quả việt quất, một ít nước ép dứa, một chút sữa hạnh nhân và hai thìa canh bột protein
10:00 sáng	Ăn hạt dẻ, hạt bí ngô và uống trà xanh
12:00 trưa	Ăn salad cá hồi cùng rau tươi và rong biển, thêm chút dầu ô liu và nước cốt chanh vàng
2:30 chiều	Ăn mận hay quả vả khô hoặc một lát bánh mì Essene nướng phết bơ vị mận
6:30 chiều	Ăn thịt bò xào rau củ (gồm ớt chuông, hành tây, bông cải xanh, tỏi tây) và uống trà thảo mộc
Tập thể dục	Tập thể dục nhịp điệu (aerobic): 45 phút
Thực phẩm chức năng bổ sung	Tảo bẹ Bladderwrack: uống 01 viên nang (100 mg) trong bữa ăn N-acetyl glucosamine (NAG): uống 01 viên nang trong bữa ăn Chiết xuất tỏi Trung Quốc chất lượng: uống 01 viên nang (400 mg), uống hai lần mỗi ngày Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu O (xem trên trang 4yourtype.com)
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Hôm nay tôi thấy rất minh mẫn và khỏe mạnh! Tôi xào một món siêu ngon cho tụi nhỏ, chúng cũng rất thích món này!"

Thời gian biểu tham khảo một ngày của nhóm máu A:

THẢI ĐỘC LECTIN

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng
7:00 sáng	Uống sinh tố cho bữa sáng: xay sinh tố ¼ quả dứa cỡ vừa cùng một nắm quả việt quất, một ít nước ép dứa, một chút sữa đậu nành và 2 thìa canh bột protein từ đậu nành

10:00 sáng	Ăn hai chiếc bánh ngọt phết bơ lạc
12:00 trưa	Ăn mì kiểu mạch (soba) kèm đậu phụ, bông cải xanh, cà rốt và một ít tỏi
2:30 chiều	Ăn khoảng 1 cup súp đậu lăng
6:30 chiều	Ăn món ốc sên (loại ăn được), cá hồi nướng, cải làn hấp, rau chân vịt; uống trà thảo mộc
Tập thể dục	Tập thái cực quyền: 45 phút Đi bộ nhanh: 20-30 phút
Thực phẩm chức năng bổ sung	Chondroitin sulfate (có trong sụn vây cá): uống 2 viên nang trong bữa ăn Chiết xuất bồ công anh (Taraxacum officinale): uống 01 viên (250 mg), uống hai lần mỗi ngày Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu A (xem trên trang 4yourtype.com)
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Hôm nay tôi làm việc khá mệt mỏi và căng thẳng nhưng sau khi tập thái cực quyền và đi dạo cùng chú cún nhỏ của mình, tôi thấy được giải tỏa và có tinh thần chuẩn bị một bữa tối tuyệt vời."

Thời gian biểu tham khảo một ngày của nhóm máu B:

THẢI ĐỘC LECTIN

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng
7:00 sáng	Uống sinh tố cho bữa sáng: xay sinh tố ¼ quả dứa cỡ vừa cùng một quả chuối, một chút nước ép dứa, một ít sữa và 2 thìa canh bột protein
10:00 sáng	Ăn 1 cup sữa chua hoặc phô mai Cottage kèm nho
12:00 trưa	Ăn salad rau chân vịt (đĩa lớn) cùng nấm và 1 cup súp đậu trắng navy
2:30 chiều	Ăn một lát bánh mì Essene nướng phết phô mai chảy
6:30 chiều	Ăn cá lưỡi trâu hay cá bơn lưỡi ngựa nướng cùng đậu lima, bông cải xanh; uống trà thảo mộc
Tập thể dục	Bơi lội: 45 phút Tham gia lớp yoga
Thực phẩm chức năng bổ sung	Chiết xuất pectin từ trái cây họ Cam Quýt (MCP): uống 01 viên trong mỗi bữa Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu B (xem trên trang 4yourtype.com)
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Tôi dậy sớm để bơi, dù tôi phải chạy thục mạng để tới kịp lớp học yoga nhưng ngày hôm nay tôi rất vui! Tôi kết thúc một ngày tuyệt vời với một tách trà loại mới siêu ngon!"

Thời gian biểu một ngày của nhóm máu AB:

THẢI ĐỘC LECTIN

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng
7:00 sáng	Uống sinh tố cho bữa sáng: xay sinh tố ¼ quả dứa cỡ vừa cùng một quả kiwi, một chút nước ép dứa, một ít sữa đậu nành và 2 thìa canh bột protein từ đậu nành
10:00 sáng	Ăn 1 cup sữa chua rắc hạt dẻ
12:00 trưa	Ăn đậu xào nấm, cà rốt cùng bông cải xanh với cơm gạo basmati
2:30 chiều	Ăn bánh gạo phết bơ lạc
6:30 chiều	Ăn sườn cừu cắt khúc cùng với rau hấp và khoai lang nướng; uống trà thảo mộc
Tập thể dục	Đạp xe: 45 phút
Thực phẩm chức năng bổ sung	Arabinogalactan từ cây thông: uống 1 thìa cà phê, 2 lần mỗi ngày Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu AB (xem trên trang 4yourtype.com)
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Tôi đạp xe cùng bạn bè và có khoảng thời gian tuyệt vời như hồi còn bé! Cảm giác được hồi sinh trở lại!"

NGÀY THỨ SÁU – NGÀY THỨ MƯỜI: PHỤC HỒI VÀ CÂN BẰNG

Ở giai đoạn phục hồi và cân bằng trong năm ngày cuối cùng của thử thách này, sẽ có ít hạn chế hơn, cho phép bạn bắt đầu lựa chọn những thực phẩm trung tính không thích hợp vào chế độ ăn, giúp đa dạng hóa các món ăn. Tuy nhiên, bạn vẫn nên tiếp tục ưu tiên ăn các thực phẩm có lợi và loại bỏ những thực phẩm có hại trong thực đơn mỗi ngày.

Thời gian biểu tham khảo một ngày của nhóm máu O:

PHỤC HỒI VÀ CÂN BẰNG

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng
7:00 sáng	Ăn một lát bánh mì Essene nướng phết bơ hạnh nhân, một quả trứng chần; uống 180 ml nước ép rau củ và uống trà xanh

10:00 sáng	Uống nước ép việt quất-bưởi, ăn bánh quy giòn làm từ lúa mạch đen phết bơ hạnh nhân
12:00 trưa	Ăn salad rau trộn (đĩa lớn) cùng với thịt gà xé sợi, thêm một thìa canh dầu ô liu, một chút nước cốt chanh vàng; 1 cup súp đậu mắt đen cùng xà lách Escarole
2:30 chiều	Ăn một nắm hạt dẻ và hạnh nhân; uống trà thảo mộc
6:30 chiều	Ăn thịt bò phi lê cùng với rau chân vịt và cải làn hấp, khoai lang nướng kèm một ít bơ và 1 cup dứa thái miếng; uống trà thảo mộc
Tập thể dục	Nghỉ ngơi
Thực phẩm chức năng bổ sung	N-acetyl glucosamine (NAG): uống 01 viên nang trong bữa ăn Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu O (trên trang 4yourtype.com)
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Hôm nay không tập thể dục nhưng tôi rất mong đợi chuyến đi bộ đường dài ngày mai ở vườn quốc gia."

Thời gian biểu tham khảo một ngày của nhóm máu A:

PHỤC HỒI VÀ CÂN BẰNG

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng
7:00 sáng	Ăn bỏng gạo với sữa đậu nành và ½ quả bưởi chùm; uống trà xanh
10:00 sáng	Ăn một vài miếng táo với bơ lạc
12:00 trưa	Ăn 1 cup súp đậu lăng với salad rau xanh (đĩa lớn), đậu phụ và xốt dầu ô liu-cốt chanh vàng
2:30 chiều	Uống 1 cup sữa đậu nành hoặc ăn 1 cup sữa chua trộn việt quất
6:30 chiều	Ăn cá hồi nướng cùng bông cải xanh và cà rốt kèm mì couscous
Tập thể dục	Tập yoga: 1 giờ
Thực phẩm chức năng bổ sung	Chondroitin sulfate (có trong sụn vây cá): uống 01 viên nang trong bữa ăn Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu A (xem trên trang 4yourtype.com)
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Tôi thử tham gia lớp tập yoga mới hôm nay, dù khá mất thời gian để theo nhưng tôi thực sự rất thích thử sức với những động tác khó hơn."

Thời gian biểu tham khảo một ngày của nhóm máu B:

PHỤC HỒI VÀ CÂN BẰNG

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng

7:00 sáng	Ăn bột yến mạch trộn sữa và chuối; uống trà xanh
10:00 sáng	Ăn bánh mì lúa mạch truyền thống Wasa phết bơ hạnh nhân
12:00 trưa	Ăn 1 cup súp đậu trắng navy; salad trứng và rau xanh
2:30 chiều	Ăn hạnh nhân, hạt dẻ và 1 quả mận; uống trà thảo mộc
6:30 chiều	Ăn sườn cừu nướng với bông cải xanh và cơm; uống trà cam thảo
Tập thể dục	Tập thái cực quyền: 45 phút
Thực phẩm chức năng bổ sung	Enzyme tiêu hóa bromelain Cocktail Membrosia Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu B (xem trên trang 4yourtype.com) Chiết xuất pectin từ trái cây họ Cam Quýt (MCP): uống 01 viên trong bữa ăn
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Hôm nay tôi tập tăng cường thái cực quyền! Thực sự rất thèm ăn bánh sô cô la. Nhưng tôi đã vượt qua được cơn thèm, may thay món cừu nướng ngon vô cùng tối nay mới là thứ tôi muốn ăn."

Thời gian biểu tham khảo một ngày của nhóm máu AB:

PHỤC HỒI VÀ CÂN BẰNG

Thực phẩm/Đồ uống	
6:30 sáng	Uống nước pha nước cốt chanh vàng
7:00 sáng	Ăn ngũ cốc cám yến mạch trộn sữa chua kèm mấy miếng kiwi; uống trà xanh
10:00 sáng	Ăn bánh mì lúa mạch truyền thống Wasa phết bơ hạnh nhân
12:00 trưa	Ăn bánh sandwich nướng gà tây thái lát và rau cải lông Arugula; ăn tráng miệng với dứa thái miếng
2:30 chiều	Ăn 2 thìa canh phô mai sữa dê và nho
6:30 chiều	Ăn cá hồi nướng với ớt chuông, nấm đông cô, và cơm gạo basmati
Tập thể dục	Đi bộ thêm 3,2 km so với ngày thường
Thực phẩm chức năng bổ sung	Enzyme tiêu hóa bromelain: uống 01 viên trong bữa ăn Chiết xuất cây kế sữa: uống 01 viên nang, uống 2 lần mỗi ngày Bổ sung men vi sinh có lợi cho nhóm máu AB (xem trên trang 4yourtype.com) Arabinogalactan từ cây thông: uống 1 thìa cà phê, 2 lần mỗi ngày
Cảm nhận của bản thân (ví dụ)	"Hôm nay thật tuyệt, tôi rất vui khi đi bộ quanh hồ. Có lẽ đến lúc mua đôi giày đi bộ mới."

Đánh giá kết quả

• Cân nặng: Trước Sau

• Vòng eo: Trước Sau

Mức độ tiến bộ

Với mức độ từ 1 tới 5, trong đó 5 là kết quả tuyệt vời nhất, hãy kiểm tra sự tiến bộ của bản thân sau Thử Thách 10 Ngày Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

Giấc ngủ	①	②	③	④	⑤
Năng lượng	①	②	③	④	⑤
Sự đầy hơi	①	②	③	④	⑤
Ợ nóng	①	②	③	④	⑤
Sự bài tiết	①	②	③	④	⑤
Việc giảm căng thẳng	①	②	③	④	⑤
Chứng đau khớp	①	②	③	④	⑤
Chứng đau đầu	①	②	③	④	⑤
Sự tĩnh tâm	①	②	③	④	⑤
Trạng thái da	①	②	③	④	⑤
Khác...	①	②	③	④	⑤
Khác...	①	②	③	④	⑤

Kết quả phản ánh điều gì

Tôi tin bạn sẽ thấy kết quả ngay sau 10 ngày thử thách. Dù thừa nhận rằng mỗi người sẽ có những phản ứng khác nhau với chế độ dinh dưỡng nhưng theo kinh nghiệm của tôi, phần lớn mọi người đều gặt hái được những kết quả đáng kể chỉ trong khoảng thời

gian ngắn. Điều đó có nghĩa là họ giảm được cân, cải thiện được một số vấn đề chung về hệ tiêu hóa, giảm dị ứng, cải thiện giấc ngủ và năng lượng. Tôi khuyên bạn nên dành thời gian nghiêm túc xem xét các kết quả mình đạt được ngoài những con số đã đặt ra. Hãy liệt kê những lợi ích thực tế đạt được. Đồng thời nếu bạn gặp vấn đề nào đó, hãy liệt kê chúng. Điều này có thể sẽ giúp bạn điều chỉnh chế độ ăn sao cho phù hợp với bản thân nhất.

Bạn hãy nhớ Chế độ Ăn theo Nhóm máu là chế độ ăn riêng của mỗi người, vậy nên sẽ có rất nhiều sự thay đổi trong giới hạn dinh dưỡng của bạn. Bạn sẽ thấy Chế Độ này khá khoan dung trong việc đưa ra rất nhiều lựa chọn để mỗi người có thể sắp xếp phù hợp theo sở thích.

CÁC BƯỚC TIẾP THEO

Hiện tại bạn đã thực hiện xong thử thách 10 ngày, hãy tiếp tục thoải mái với Chế độ Ăn theo Nhóm máu đầy tiềm năng này.

Phần 3
Sức khỏe nhóm máu của bạn

10
Chiến lược đẩy mạnh sức khỏe: mối liên hệ với nhóm máu

Bây giờ bạn đã biết về mối liên kết chặt chẽ giữa nhóm máu và sức khỏe. Tôi hy vọng bạn cũng bắt đầu nhận ra rằng mình có thể chủ động nắm quyền kiểm soát chúng, ngay cả khi bạn có một số bệnh nền nhất định. Chế độ Ăn theo Nhóm máu là nền tảng cho một sức khỏe bền vững.

Trong ba chương tiếp theo, chúng ta sẽ đi sâu hơn về các vấn đề y tế cụ thể mà mọi người quan tâm và cách bạn có thể áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu để đưa ra những lựa chọn tốt nhất cho sức khỏe của mình. Chúng ta hãy bắt đầu với những phương thuốc và liệu pháp điều trị phổ biến trong cuộc sống hiện đại.

Thuốc đã được sử dụng trong y học từ hàng ngàn năm. Khi một pháp sư hoặc thầy lang pha chế một lọ thuốc, nó không chỉ có tác dụng chữa bệnh mà còn có sức mạnh tâm linh. Mặc dù nhiều loại

thuốc có thể có mùi hoặc vị khó chịu, nó chứa đựng ma thuật và bệnh nhân sẽ vui lòng uống với hy vọng thuốc đắng dã tật.

Điều này không có nhiều thay đổi.

Ngày nay, các bác sĩ kê quá nhiều những loại thuốc quá đắt tiền, chúng ta cũng đang sử dụng thuốc một cách quá mức. Đây là một vấn đề nghiêm trọng. Tuy nhiên, không giống như những người theo trường phái y học tự nhiên khác muốn bác bỏ hoàn toàn dược phẩm hiện đại, tôi tin rằng chúng ta phải giữ một lập trường hợp lý và linh hoạt hơn. Hầu hết các loại dược phẩm được điều chế để có hiệu quả với phần đông dân số và nên được sử dụng để điều trị các bệnh nghiêm trọng.

Tuy nhiên, chúng ta cũng nên nhìn nhận rằng tất cả các loại thuốc đều có thể là độc dược theo cách này hay cách khác. Một cơ sở dữ liệu gen đã nhận định bệnh tật là "sự gián đoạn của hệ thống phân tử" và thuốc là "bất cứ thứ gì có thể phá vỡ hệ thống phân tử". Do đó bạn hãy hiểu là: Cơ chế căn bản của thuốc là điều trị sự gián đoạn hệ thống bằng cách sử dụng thêm một sự gián đoạn lớn hơn được kiểm soát chặt chẽ. Đây không hẳn là lựa chọn tối ưu để có được sức khỏe tốt.

Các loại thuốc tốt được điều chế qua nhiều thế kỉ có bản chất là độc dược có tính chọn lọc. Nhiều loại thuốc khác có tính độc dược phổ rộng và ít chọn lọc hơn. Một ví dụ điển hình của trường hợp sau là các thuốc khuếch tán được sử dụng trong hóa trị điều trị ung thư. Trong quá trình tiêu diệt các tế bào ung thư, các thuốc này cũng có thể tấn công các tế bào khỏe mạnh của cơ thể. (Tôi không có ý gièm pha các bác sĩ ung thư. Đây là liệu pháp tối tân nhất hiện nay trong việc điều trị căn bệnh này.)

Tin tốt là đôi khi hóa trị sẽ có hiệu quả. Nhưng tin xấu là mặc dù vậy nhưng các biến chứng từ liệu trình hóa trị vẫn có khả năng dẫn đến tử vong. Đây là một câu hỏi hóc búa thật khó để đưa ra lời giải.

Khoa học hiện đại đã mang đến cho cộng đồng y học nhiều lựa chọn thuốc đa dạng nhưng cũng có thể gây nhiều hoang mang. Tất cả các loại thuốc đều được các bác sĩ có tâm trên toàn thế giới kê đơn. Nhưng liệu chúng ta đã đủ cẩn trọng trong việc sử dụng kháng sinh và vắc xin hay chưa? Làm thế nào để bạn biết được loại thuốc nào là tốt nhất cho bạn, cho gia đình hay cho con cái của bạn?

Một lần nữa, câu trả lời nằm ở nhóm máu.

THUỐC KHÔNG KÊ ĐƠN

Có rất nhiều loại thuốc không kê đơn (OTC) dùng để điều trị các bệnh thông thường, từ đau đầu, đau nhức khớp đến nghẹt mũi hay khó tiêu. Những loại thuốc này có giá cả hợp lý, tiện lợi và hiệu quả.

Là một bác sĩ y học tự nhiên, tôi cố gắng tránh sử dụng các thuốc OTC hết mức có thể. Trong hầu hết các trường hợp, những liệu pháp tự nhiên cũng có hiệu quả tương tự hoặc tốt hơn thế. Bên cạnh đó, việc sử dụng các chế phẩm OTC cũng có thể ẩn chứa một số mối nguy hại, bao gồm:

- Đặc tính chống đông máu của aspirin có thể gây hại cho nhóm máu O, những người vốn có máu loãng, mặc dù nhiều khi tôi khuyến nghị sử dụng aspirin với người nhóm máu A và AB, đặc biệt nếu họ có tiền sử bệnh tim hoặc có tiền sử gia đình mắc ung thư ruột kết. Nhưng kể cả vậy, aspirin cũng có cả hai mặt lợi và hại vì nó có thể làm ẩn đi các triệu chứng của bệnh nhiễm trùng hay các bệnh nghiêm trọng khác.

- Một số loại thuốc kháng histamine có thể làm tăng huyết áp – đặc biệt nguy hiểm cho nhóm máu A và nhóm máu AB. Chúng cũng có thể gây mất ngủ và làm các vấn đề về tuyến tiền liệt trầm trọng hơn.

- Sử dụng thuốc nhuận tràng một cách thường xuyên có thể gây táo bón và phá vỡ quá trình đào thải tự nhiên. Nó cũng có thể gây hại cho những người có tiền sử viêm ruột hoặc rối loạn vi khuẩn đường ruột.

- Các thuốc điều trị ho, viêm họng và đau ngực thường có tác dụng phụ, bao gồm tăng huyết áp, buồn ngủ và chóng mặt.

Trước khi sử dụng các thuốc OTC để điều trị đau đầu, chuột rút hoặc các chứng bệnh khác, hãy tìm hiểu nguyên nhân gây ra các vấn đề về sức khỏe của bạn. Thông thường, nó có liên quan đến chế độ dinh dưỡng hoặc căng thẳng. Ví dụ, bạn có thể tự hỏi những câu sau:

- Có phải tình trạng đau đầu của tôi do căng thẳng gây ra hay không?

- Liệu chứng khó chịu ở dạ dày hay chướng bụng có phải là do các thức ăn khó tiêu hoặc thức ăn gây viêm không phù hợp với nhóm máu của tôi hay không?

- Các vấn đề về xoang của tôi có phải từ do chế độ ăn kích thích cơ thể tạo chất nhầy?

- Có phải tôi mắc cúm là do hệ miễn dịch bị suy yếu?

- Sự tắc nghẽn hay viêm phế quản có phải do lượng chất nhầy dư thừa trong đường hô hấp gây ra?

- Việc tôi sử dụng quá nhiều thuốc nhuận tràng có cản trở quá trình đào thải tự nhiên và gây ra tiêu chảy hay không?

Tôi khuyên bạn nên tham khảo ý kiến các bác sĩ nếu bạn gặp phải các triệu chứng mạn tính hay đặc biệt nghiêm trọng. Đau, suy nhược cơ thể, ho, sốt, nghẹt mũi và tiêu chảy đều có thể là dấu hiệu của các vấn đề sâu hơn. Bạn có thể chữa trị phần nào các triệu chứng này nhờ tác dụng của thuốc nhưng bạn sẽ không thể điều trị được căn nguyên của bệnh tật.

Đối với những cơn đau nhức không thường xuyên, các liệu pháp tự nhiên sau đây có thể được dùng để thay thế hiệu quả cho những loại thuốc OTC. Chúng có sẵn dưới nhiều dạng khác nhau bao gồm thuốc viên nén hoặc viên nang, trà, cồn thuốc, chiết xuất và bột. Bạn có thể tìm thấy chúng ở các hiệu thuốc hoặc cửa hàng trực tuyến.

Để pha trà thảo mộc, hãy đun sôi nước và ngâm các loại thảo mộc tự nhiên trong khoảng 5 phút.

Hãy xem những ký hiệu dưới đây để biết lưu ý đặc biệt đối với từng loại nhóm máu.

KÝ HIỆU

● nhóm máu O CẦN TRÁNH

■ nhóm máu A CẦN TRÁNH

▼ nhóm máu B CẦN TRÁNH

† nhóm máu AB CẦN TRÁNH

★ LƯU Ý ĐẶC BIỆT CHO TẤT CẢ CÁC nhóm máu

BỆNH ĐAU ĐẦU	
Hoa cúc Cây tráng dương ● Cỏ thơm	Nữ lang Vỏ cây liễu trắng (Salix)
VIÊM XOANG	
Cỏ cà ri (Fenugreek) ▼ †	Xạ hương
VIÊM KHỚP	
Cỏ linh lăng ●	Muối tắm epsom
Nhũ hương Ấn Độ	Trà hương thảo
Canxi	
ĐAU TAI	
Hỗn hợp nhỏ tai từ tỏi-thảo bản bông vàng-dầu ô liu	
ĐAU RĂNG	
Đắp tỏi xay lên vùng lợi bị đau	Xoa lợi bằng dầu đinh hương
KHÓ TIÊU, Ợ NÓNG	
Rong biển bladderwrack	Gừng

Bromelain (enzyme có trong trái dứa)	Cây mao lương hoa vàng
Thuốc tím gentian ● †	Bạc hà
ĐAU QUẶN THẮT BỤNG, ĐẦY HƠI	
Trà hoa cúc	Trà bạc hà
Trà tiểu hồi	Men vi sinh có chứa lợi khuẩn Bifidus
Gừng	
BUỒN NÔN	
Ớt Cayenne ■	Trà rễ cam thảo
Gừng	
CẢM CÚM	
Hoa cúc tím	Arabinogalactan chiết xuất từ cây thông rụng lá Trà tầm xuân
Tỏi Cây mao lương hoa vàng	
SỐT	
Cỏ bạc hà mèo ■	Cỏ roi ngựa
Cỏ thơm	Vỏ cây liễu trắng
HO	
Cây khoản đông (coltsfoot) ● ▼	Cây đoạn (linden) ▼
Cây bạc hà đắng	
ĐAU HỌNG	
Súc miệng bằng trà từ cỏ cà ri ▼	
Súc miệng bằng trà từ rễ sả, rễ cây mao lương hoa vàng và cây xô thơm	
NGHẸT MŨI	
Trà cam thảo	Cây tầm ma
Thảo bản bông vàng ▼	Cỏ roi ngựa
TÁO BÓN	
Nước lô hội ● ▼ †	Chất xơ từ vỏ hạt mã đề ★ ★
Vỏ cây thông rụng lá (ARA-6) ★	Cây du trơn
TIÊU CHẢY	
Việt quất	L. acidophilus (men sữa chua)
Cây cơm cháy	Lá cây mâm xôi
ĐAU BỤNG KINH	
Cây sơn thù du Jamaica	

★Đây là một chất chiết xuất từ vỏ cây thông rụng lá dưới dạng bột có tên gọi là ARA-6. Các thử nghiệm cho thấy nó là một chất tự nhiên có hiệu quả trong việc tăng cường hệ miễn dịch.

★★Chất xơ tự nhiên có trong nhiều loại trái cây, rau củ và các

loại hạt. Hãy xem kỹ danh mục thực phẩm dành riêng cho nhóm máu của bạn trước khi lựa chọn nguồn chất xơ hợp lý.

VẮC XIN: ĐỘ NHẠY CẢM CỦA CÁC NHÓM MÁU

Vắc xin là một chủ đề còn nhiều tranh luận trong cộng đồng y khoa hiện đại cũng như y học bổ sung. Từ quan điểm chính thống, tiêm chủng vắc xin đại diện cho tuyến phòng thủ đầu tiên trong y học dự phòng. Việc quy định tiêm chủng ngày càng được chú trọng hơn ở các cấp chính quyền liên bang, tiểu bang và địa phương. Kết quả của chiến lược này là gì?

Vắc xin đã mang lại những lợi ích không thể phủ nhận cho loài người, cứu sống hàng triệu sinh mạng và ngăn chặn những đau đớn không đáng có. Trong một số trường hợp hiếm hoi xảy ra sự cố, vắc xin đôi khi có thể có phản ứng gây hại với một số cá nhân đặc biệt quá mẫn cảm.

Trong khi đó, công chúng vẫn còn nhiều hoang mang. Các bậc phụ huynh muốn biết con mình cần được tiêm loại vắc xin nào, nếu có. Người cao tuổi, người quá mẫn cảm, phụ nữ có thai và nhiều người khác lo lắng về ảnh hưởng của vắc xin. Bạn sẽ không quá ngạc nhiên khi biết rằng không có câu một câu trả lời cụ thể nào áp dụng được cho tất cả mọi người. Một số phản ứng nhất định với vắc xin có liên quan đến nhóm máu của bạn.

Khi các nhà nghiên cứu và bác sĩ đề cập đến cúm mùa, họ muốn nói đến bệnh cảm cúm cụ thể do virus cúm gây ra. Cùm mùa được chia thành hai loại cúm A và cúm B. Các biểu hiện thường gặp nhất của cúm bao gồm sốt (thường từ 37,8-39,4 độ C ở người lớn), các triệu chứng ở đường hô hấp (như ho, đau họng, sổ mũi hoặc nghẹt mũi), đau đầu, đau cơ và mệt mỏi cực độ.

Nhìn chung, chúng ta có thể đưa ra những nhận xét sau đây về nhóm máu và cúm A. Cả hai nhóm máu B và AB đều dễ bị nhiễm cúm khi xuất hiện các loại kháng nguyên mới của virus cúm. Điều này có lẽ là tin xấu vì chính sự thay đổi của virus cúm A dẫn đến đại dịch cúm lan rộng. Những người nhóm máu O thường có xu hướng dễ bị nhiễm cúm khi các chủng virus lan rộng – do đó, vào những năm mà bệnh cúm có tác động nghiêm trọng, nhóm máu O sẽ bị ảnh hưởng mạnh nhất. Nhóm máu A lại khá may mắn khi xét về cúm A. Họ thường nhạy cảm với các chủng virus lành tính hơn và hiếm khi bị nhiễm các biến thể nguy hiểm của virus cúm.

Độ nhạy của nhóm máu O với vắc xin

Với tất cả các loại vắc xin, phụ huynh có con nhóm máu O nên cảnh giác với bất kỳ triệu chứng viêm nào, ví dụ như sốt hay đau khớp, do hệ miễn dịch của nhóm máu O dễ gặp các phản ứng này hơn. Nhìn chung, các bậc phụ huynh nên tách riêng lịch tiêm chủng và tránh việc tiêm gộp nhiều loại vắc xin trong một hay hai buổi thăm khám bác sĩ. Hãy để cho hệ miễn dịch có đủ thời gian để điều hòa với kích thích từ vắc xin. Điều này tương tự như khi nghe một bài giảng địa lý cùng lúc với bài giảng lịch sử. Bạn có thể sẽ không thu nạp được nhiều kiến thức (hay thậm chí tệ hơn, bạn sẽ bị nhiễu loạn, sai lệch thông tin). Quá nhiều kích thích từ nhiều loại vắc xin có thể cản trở tác động của chúng lên hệ miễn dịch.

Trẻ thuộc nhóm máu O sau khi tiêm chủng cần được theo dõi chặt chẽ trong một vài ngày sau đó để đảm bảo không gặp biến chứng. Không nên cho trẻ uống acetaminophen (paracetamol), loại thuốc OTC được sử dụng nhiều nhất cho các vấn đề liên quan đến vắc xin (có chứa trong Tylenol, Panadol…). Theo kinh nghiệm của tôi, trẻ nhóm máu O thường có phản ứng kém với thuốc này. Một phương thuốc tự nhiên có hiệu quả tốt với nhóm máu O là cỏ thơm, một loại thảo dược có nguồn gốc từ hoa cúc *(Chrysanthemum parthenium).* Nó được bày bán trong hầu hết các hiệu thuốc dưới dạng cồn lỏng và có thể được sử dụng cho trẻ theo đường uống mỗi lần cách nhau vài giờ. Bốn đến tám giọt cồn cỏ thơm hòa trong một ly nước ép trái cây là vừa đủ để có hiệu quả tích cực.

Đối với những phụ nữ nhóm máu O đang mang thai, vắc xin ngừa cúm có những mối nguy hiểm nhất định, đặc biệt khi bố đứa trẻ thuộc nhóm máu A hoặc AB. Vắc xin cúm đẩy mạnh sự hiện diện của kháng thể kháng A, tác nhân này có thể tấn công và gây hại đến thai nhi. Nhóm máu O có khả năng tương đối tốt trong việc tạo ra các kháng thể tự nhiên chống lại virus cúm A (H1N1) và A (H3N2). Với người nhóm máu O, phản ứng từ kháng thể của bạn đối với cúm B không mạnh mẽ như các nhóm máu khác. Mặc dù hầu hết người lớn khỏe mạnh không cần tiêm phòng cúm, có một số bằng chứng cho thấy nhóm máu O không tạo kháng thể hiệu quả sau một liều vắc xin cúm và trên thực tế, họ có thể cần đến hai liều vắc xin để tạo nên khả năng miễn dịch phù hợp.

Độ nhạy của nhóm máu A và AB với vắc xin

Trẻ thuộc nhóm máu A và AB thường phản ứng tốt với vắc xin. Chương trình tiêm chủng đầy đủ – bao gồm vắc xin ho gà – thường có ít tác dụng phụ. Tuy nhiên, như một quy luật, tôi không khuyến nghị lịch tiêm chủng dày đặc. Nhóm máu A

thường phản ứng tốt với vắc xin cúm điển hình, họ có thể tạo khán thể thường sau một liều. Nhìn chung, cúm có lẽ là vấn đề nan giải nhất từ năm này qua năm khác đối với nhóm máu AB. Xét một cách tổng quát, nhóm máu AB thường dễ mắc cả cúm A và cúm B hơn so với các nhóm máu khác. Họ cũng bị ảnh hưởng bởi những virus này sớm hơn và nghiêm trọng hơn, do đó họ cần đặc biệt thận trọng với sự thay đổi đột ngột của virus cúm A.

Độ nhạy của nhóm máu B với vắc xin

Tôi quan sát thấy trẻ thuộc nhóm máu B đôi khi gặp các phản ứng thần kinh nghiêm trọng đối với vắc xin. Các bậc phụ huynh nên lưu ý bất kỳ dấu hiện nào có liên quan đến biến chứng, có thể là sự thay đổi trong cách trẻ đi đứng, bò trườn hay sự thay đổi tính cách theo chiều hướng nào đó. Nếu bạn có dự định tiêm chủng cho trẻ nhóm máu B, bạn bắt buộc phải đảm bảo trẻ hoàn toàn khỏe mạnh trước khi tiêm vắc xin – không mắc các bệnh cảm lạnh, cúm hay nhiễm trùng tai. Tương tự như nhóm máu O, trẻ nhóm máu B nên dùng vắc xin bại liệt dạng uống.

Tại sao nhóm máu B lại có xu hướng phản ứng tiêu cực với vắc xin? Có thể là do chính vắc xin gây ra phản ứng chéo với kháng nguyên nhóm máu B hoặc với các kháng thể chống kháng nguyên của nhóm máu khác. Bên cạnh đó, có khả năng một trong những hóa chất sử dụng để tăng độ hiệu quả của vắc xin tạo nên phản ứng không mong muốn với vắc xin ở cá thể nhóm máu B. Nguyên nhân cũng có thể nằm ở môi trường nuôi cấy vắc xin. Đến giờ chúng ta vẫn chưa có lời giải chính xác.

Nhóm máu B có khả năng sản sinh kháng thể chống lại cúm A (H1N1) vừa phải, không hẳn là quá tốt. Nhưng quá trình này ở nhóm máu B tốn nhiều thời gian hơn cả (có thể mất từ ba đến năm tháng) và khả năng tạo ra kháng thể chống lại virus cúm A (H3N2) ở nhóm máu B kém hơn so với các nhóm máu khác. Tuy nhiên, khác với với nhóm máu A hay nhóm máu O, nhóm máu B có lợi thế đáng kể khi chống lại virus cúm B. Phản ứng miễn dịch của nhóm máu B xảy ra sớm hơn nhiều và tồn tại lâu hơn.

Nhóm máu B sẽ bị ảnh hưởng nghiêm trọng nhất khi tiếp xúc với cúm A (H3N2) và các chủng cúm liên quan. Những người thuộc nhóm máu B ít khi gặp vấn đề với cúm B nhưng họ cần phải rất cẩn trọng với sự thay đổi đột ngột của các chủng virus cúm A.

Ưu và nhược điểm của kháng sinh

Khi tôi còn là sinh viên y khoa, tôi đã được dạy vancomycin là loại kháng sinh cuối cùng, nó giống như chiếc rìu chữa cháy được giữ trong hộp kính có khóa, chỉ sử dụng trong trường hợp khẩn cấp. Giờ đây, vancomycin được dùng để chữa các bệnh nhiễm trùng thông thường, ví dụ như bệnh Lime. Khi sử dụng thuốc kháng sinh sai cách, từ việc lạm dụng chúng cho các bệnh cảm cúm và cảm lạnh cho đến việc dùng thuốc để kích thích tăng trưởng cho vật nuôi, chúng ta đã làm phung phí món quà đáng quý nhất của y học hiện đại. Việc liên tục lạm dụng kháng sinh là nhân tố hàng đầu khiến cho quá trình loại bỏ bệnh tật ngày càng khó khăn. Việc sử dụng kháng sinh bừa bãi khiến mầm bệnh trở nên kháng thuốc. Việc điều trị bệnh giờ đây đòi hỏi những loại kháng sinh mạnh hơn nữa. Nếu bác sĩ của bạn hoặc bác sĩ nhi khoa cho con bạn thường xuyên kê kháng sinh để chữa trị cảm lạnh và cảm cúm thông thường, tôi có lời khuyên cho bạn: Hãy tìm một bác sĩ khác.

Một liệu trình bao gồm chế độ dinh dưỡng hợp lý, nghỉ ngơi và giải tỏa căng thẳng sẽ có hiệu quả mạnh mẽ hơn nhiều so với bất kỳ loại kháng sinh nào có trên thị trường hiện nay.

Thông thường, có một khoảng thời gian chậm trễ giữa thời điểm cơ thể bị nhiễm trùng cho đến khi hệ miễn dịch được kích hoạt. Điều này tương tự như khi gọi đường dây cứu hộ khẩn cấp; đội cứu hộ không thể có mặt ngay lập tức trước cửa nhà ngay sau khi họ nhận được cuộc gọi từ bạn. Hầu hết mọi người không nhận ra rằng kháng sinh chỉ cho phép cơ thể bắt kịp với sự nhiễm trùng qua việc làm chậm lại quá trình phát triển nhanh chóng của vi khuẩn gây bệnh. Cơ thể và hệ miễn dịch của bạn vẫn đóng vai trò chủ yếu trong việc đối phó với nhiễm trùng.

Chúng ta thường tập trung vào việc điều trị sốt bằng kháng sinh, tuy vậy phản ứng sốt thường là dấu hiệu tốt. Nó cho thấy tốc độ trao đổi chất của cơ thể bạn đã bắt đầu tăng tốc, tiêu diệt các vi khuẩn ngoại lai qua việc hình thành một môi trường khắc nghiệt đối với các vi sinh vật gây hại. Việc sử dụng kháng sinh liên tục và liều cao không chỉ đối phó với nhiễm trùng mà còn tiêu diệt cả các vi khuẩn có lợi trong đường tiêu hóa. Nhiều người bị tiêu chảy, phụ nữ cũng thường dễ bị nhiễm nấm tái phát và dai dẳng.

Việc bổ sung lợi khuẩn *L. acidophilus* dưới dạng viên nén hoặc sữa chua giúp khôi phục sự cân bằng vi khuẩn trong hệ tiêu hóa.

Việc lạm dụng kháng sinh có thể phá hủy hệ vi sinh vật. Dựa trên nghiên cứu được công bố trong mBio, một liệu trình kháng sinh là

đủ mạnh để phá vỡ cấu trúc thông thường của hệ vi sinh vật trong một năm, từ đó dẫn đến tình trạng kháng thuốc. Trung tâm Kiểm soát và Phòng ngừa Dịch bệnh Hoa Kỳ (CDC) đã khuyến khích các bác sĩ hạn chế sử dụng kháng sinh, nhấn mạnh rằng các vi khuẩn kháng kháng sinh dẫn đến hơn 2 triệu ca bệnh và 23.000 ca tử vong hàng năm ở Mỹ.

Tất nhiên, có những lúc kháng sinh là cần thiết và nên được sử dụng. Nếu bạn cần dùng kháng sinh, hãy bổ sung enzyme bromelain để đảm bảo kháng sinh phân bố nhanh chóng trong cơ thể và thâm nhập vào mô dễ dàng hơn. Dứa có chứa enzyme này, do đó bạn có thể uống nước ép dứa hoặc viên nén bromelain cùng với liệu trình kháng sinh của mình.

Các bậc phụ huynh có con trẻ bị ốm và cần dùng kháng sinh nên đặt chuông báo thức vào khoảng 3 đến 4 giờ sáng để cho trẻ dùng thêm liều kháng sinh trong chu kỳ giấc ngủ của trẻ. Điều này đảm bảo nồng độ thuốc hiệu quả hơn để chống lại nhiễm trùng.

Tôi muốn nhắc lại một lần nữa: Nếu cơ thể bạn cần kháng sinh, hãy sử dụng chúng. Nếu tình trạng nhiễm trùng kéo dài, bạn đương nhiên nên cân nhắc sử dụng kháng sinh. Tôi chỉ nghĩ rằng hệ miễn dịch trong cơ thể nên có cơ hội để làm đúng vai trò bản năng của nó – chống lại bệnh tật.

Độ nhạy của nhóm máu O với kháng sinh

Nhóm máu O nên tránh dùng thuốc kháng sinh nhóm penicillin nếu có thể dùng các loại kháng sinh thay thế khác. Hệ miễn dịch của nhóm máu O dễ nhạy cảm và dị ứng với nhóm thuốc này. Nếu sử dụng nhóm thuốc sulfa, hãy sử dụng thêm men vi sinh.

Cố gắng tránh dùng kháng sinh nhóm macrolide. Erythromycin và kháng sinh macrolide mới hơn như Biaxin và Zithromax có thể làm tăng nguy cơ viêm ruột ở nhóm máu O. Hãy đặc biệt cảnh giác với vấn đề này nếu bạn đang sử dụng thuốc chống đông máu như Coumadin hoặc warfarin, do kháng sinh có thể làm tăng tác dụng của thuốc.

Độ nhạy của nhóm máu A với kháng sinh

Kháng sinh nhóm carbapenem dường như có hiệu quả tốt với nhóm máu A. Có rất ít tác dụng phụ, dù vậy phụ nữ vẫn nên bổ sung men vi sinh để ngăn ngừa nhiễm nấm âm đạo. Hầu hết những người nhóm máu A đáp ứng tốt với các loại kháng sinh nhóm penicillin và sulfa. Những nhóm kháng sinh này có lẽ nên

được ưa dùng hơn so với tetracycline hoặc các nhóm macrolide.

Xét về thuốc kháng sinh nhóm macrolide dành cho nhóm máu A, erythromycin được ưu tiên hơn so với Zithromax hay clarithromycin. Cả hai loại kháng sinh có thể gây các vấn đề về tiêu hóa, rối loạn hệ vi sinh và cản trở với quá trình chuyển hóa sắt đối với nhóm máu A.

Độ nhạy của nhóm máu B và nhóm máu AB với kháng sinh

Nếu bạn thuộc nhóm máu B hoặc nhóm máu AB, bạn nên tránh kháng sinh nhóm quinolone nếu có thể, chẳng hạn như Floxin và Cipro. Nếu bạn bắt buộc phải sử dụng chúng, hãy cẩn trọng với bất kỳ dấu hiệu nào liên quan đến thần kinh, chẳng hạn như tầm nhìn mờ đi, lú lẫn, chóng mặt hoặc mất ngủ. Nếu gặp phải, hãy ngừng thuốc và liên hệ ngay với bác sĩ của bạn nếu bắt gặp những triệu chứng này.

Sử dụng kháng sinh trong nha khoa

Các nha sĩ thường dùng kháng sinh theo tiêu chuẩn để phòng ngừa nhiễm khuẩn ở một số bệnh nhân. Bệnh nhân sa van hai lá hầu như luôn được kê kháng sinh để giảm nguy cơ nhiễm khuẩn và tổn hại van tim. Tuy nhiên, một nghiên cứu trên tạp chí y khoa *Lancet* đã không tìm ra lợi ích cụ thể của kháng sinh đối với đa số bệnh nhân trước khi thực hiện các thủ thuật nha khoa xâm lấn.

Nếu bạn thuộc nhóm máu không xuất tiết, bạn có nguy cơ mắc các bệnh nhiễm trùng sau phẫu thuật nha khoa cao hơn so với những người thuộc nhóm máu xuất tiết. Nhiều người có nhóm máu không xuất tiết mắc sốt thấp khớp và viêm nội tâm mạc do liên cầu khuẩn vì cơ thể họ sản sinh lượng kháng thể trong niêm mạc miệng và họng thấp hơn nhiều so với nhóm còn lại. Mặt khác, những người thuộc nhóm xuất tiết có nhiều kháng thể IgA có thể bẫy và tiêu diệt vi khuẩn trước khi chúng tiếp cận với dòng máu.

Những người không xuất tiết nên cân nhắc liệu sử dụng kháng sinh để phòng ngừa trước khi thực hiện bất kỳ thủ thuật nha khoa xâm lấn nào, từ làm sạch đến phẫu thuật vùng miệng và hàm mặt. Nếu bạn thuộc nhóm máu O, bạn có thể cân nhắc không dùng kháng sinh, trừ khi có nhiễm trùng nặng hoặc chảy máu nhiều. Thay vào đó, hãy dùng các thảo dược có hoạt tính chống liên cầu khuẩn, chẳng hạn như cây mao lương hoa vàng *(Hidrastis*

canedensis).

Nhóm máu A, B và AB có thể thảo luận với nha sĩ hoặc bác sĩ về các liệu pháp thay thế nếu không đáp ứng tốt với kháng sinh.

Nhiều nha sĩ sẽ từ chối điều trị cho bệnh nhân nếu họ không đồng ý sử dụng kháng sinh dự phòng. Nếu bạn là một người khỏe mạnh không có tiền sử nhiễm trùng, khi bắt gặp yêu cầu này, bạn có thể xem xét tìm đến một cơ sở nha khoa khác.

Phẫu thuật: Phục hồi tốt hơn

Bất kỳ thủ thuật xâm lấn nào đều là một cú sốc với cơ thể. Đừng bao giờ xem nhẹ dù chỉ là một cuộc tiểu phẫu. Hãy bổ trợ cho hệ miễn dịch trước, bất kể bạn thuộc nhóm máu nào.

Vitamin A và vitamin C có ảnh hưởng sâu rộng đến quá trình chữa lành vết thương và giảm thiểu sự hình thành các mô sẹo. Tất cả các nhóm máu đều có thể nhận được lợi ích việc bổ trợ chức năng trước phẫu thuật. Hãy bắt đầu bổ sung vitamin A và vitamin C ít nhất bốn hoặc năm ngày trước phẫu thuật, và tiếp tục uống trong ít nhất một tuần sau đó. Tất cả bệnh nhân của tôi sau khi áp dụng khuyến nghị này đã nói với tôi rằng cả họ và bác sĩ phẫu thuật đều phải ngạc nhiên về sự phục hồi nhanh chóng sau phẫu thuật.

KHUYẾN NGHỊ BỔ SUNG TRƯỚC PHẪU THUẬT		
Nhóm máu	Lượng Vitamin C hằng ngày	Lượng Vitamin A hằng ngày
Nhóm máu O	2.000 mg	30.000 IU
Nhóm máu A	500 mg	10.000 IU
Nhóm máu AB, nhóm máu B	1.000 mg	20.000 IU

Lưu ý trước phẫu thuật đối với nhóm máu O

Nhóm máu O thường bị mất máu nhiều hơn so với các nhóm máu khác trong và sau phẫu thuật do mức độ của yếu tố đông máu trong huyết thanh thấp hơn. Bạn cần đảm bảo cơ thể có nhiều vitamin K trước phẫu thuật; đó là yếu tố cần thiết để hình thành cục máu đông. Cải xoăn, rau chân vịt và cải thìa có chứa một lượng lớn vitamin K, và bạn có thể bổ sung thêm chất diệp lục vào chế độ dinh dưỡng của mình. Chất diệp lục có bán ở dạng chế phẩm bổ sung ở hầu hết các nhà thuốc.

Nhóm máu O cũng có thể tăng cường hệ miễn dịch và trao đổi

chất bằng chế độ hoạt động thể chất mạnh. Nếu có thể tập thể dục trước phẫu thuật, điều này sẽ giúp cơ thể bạn đối phó với sự căng thẳng từ cuộc phẫu thuật một cách hiệu quả hơn và bạn sẽ hồi phục nhanh chóng hơn.

Lưu ý trước phẫu thuật đối với nhóm máu B

Nhóm máu B khá may mắn do ít khi gặp các biến chứng hậu phẫu. Bạn vẫn nên áp dụng khuyến nghị bổ sung vitamin A và C như trên.

Với những người thuộc nhóm máu B đang có tình trạng suy nhược, họ cũng có thể dùng trà thảo mộc để tăng cường miễn dịch trước phẫu thuật. Rễ cây ngưu bàng *(Arctium lappa)* và cúc gai tím *(Echinacea purpurea)* là những thảo dược có khả năng hỗ trợ miễn dịch xuất sắc. Uống một vài tách trà mỗi ngày trong vài tuần có thể ảnh hưởng tích cực lên hệ miễn dịch của bạn.

Lưu ý trước phẫu thuật đối với nhóm máu A và AB

Nhóm máu A và AB dễ bị nhiễm khuẩn hậu phẫu. Tình trạng nhiễm trùng này có thể là trở ngại lớn đối với khả năng phục hồi sau phẫu thuật và làm tình trạng bệnh trở nên nghiêm trọng hơn. Tôi đặc biệt khuyến nghị nhóm máu A và nhóm máu AB nên áp dụng phương pháp bổ huyết và tăng cường miễn dịch bằng cách sử dụng vitamin một hoặc hai tuần trước phẫu thuật. Vitamin B12, axit folic và sắt nên được bổ sung mỗi ngày cùng với lượng vitamin A và vitamin C khuyên cáo như trên. Nhóm máu A và AB rất khó để hấp thu đủ vitamin cần thiết chỉ qua chế độ ăn, do đó bổ sung vitamin là phương pháp tốt nhất.

Hãy sử dụng trà rễ cây ngưu bàng và trà cây cúc dại để tăng cường miễn dịch. Bạn nên uống một vài tách trà thảo mộc này mỗi ngày trong khoảng vài tuần trước phẫu thuật.

Các liệu pháp thư giãn, như thiền và tưởng tượng, có thể mang đến những lợi ích đáng kể cho bệnh nhân nhóm máu A và AB. Các nghiên cứu đã chỉ ra căng thẳng có thể làm tăng độ nhớt của máu đối với những người thuộc các nhóm máu này. Tăng độ nhớt của máu dẫn đến tăng nguy cơ mắc các biến chứng như đông máu sau phẫu thuật. Bằng cách thực hiện theo những lời khuyên này, bạn có thể kiểm soát quá trình hồi phục của cơ thể mình. Một số bác sĩ gây mê sẽ làm việc với bệnh nhân theo liệu pháp quán tưởng khi bệnh nhân đang được gây tê. Tôi khuyên bạn nên thảo luận với bác sĩ của mình về những liệu pháp này.

Sau phẫu thuật

Cúc vạn thọ *(Calendula succus)* được dùng để thúc đẩy quá trình chữa lành và làm sạch vết thương đối với tất cả các nhóm máu. Với phương pháp chữa bệnh vi lượng đồng căn, dạng chất lỏng của thảo mộc này – cúc vạn thọ – là một liều thuốc chữa lành kỳ diệu cho các vết cắt và xước da nói chung. Chiết xuất dạng lỏng này có đặc tính kháng sinh và có thể để nguyên trên da sau khi bôi. Bạn nên lưu ý mua dạng nước ép hoặc dịch chiết xuất chứ không phải cồn thuốc từ cúc vạn thọ do cồn thuốc có chứa nồng độ cồn cao. Bạn sẽ thấy rất xót và nhức da nếu sử dụng cồn thuốc để làm sạch vết thương.

Khi vết mổ của bạn lành lại và chỉ được tháo, kem vitamin E sẽ giúp giảm thiểu sự hình thành mô sẹo và làm săn chắc da. Nhiều người sử dụng dung dịch trong viên nang vitamin E và bôi nó lên da, nhưng các chất bổ sung đường uống không được điều chế để có tác dụng ngoài da. Hãy dùng đúng dạng kem bôi hoặc kem dưỡng ẩm để chữa lành da.

Lắng nghe nhóm máu của bạn

Nhiều loại vitamin và thảo dược có khả năng hỗ trợ cơ thể phòng bệnh và hồi phục. Những khuyến nghị sử dụng chế phẩm bổ sung trước phẫu thuật chỉ là điều tối thiểu bạn nên làm để bảo vệ cơ thể và tăng cường hệ miễn dịch. Mỗi Chế độ Ăn theo Nhóm máu đều có chứa những thông tin quan trọng để giúp bạn đưa ra những lựa chọn hợp lý về những loại thức ăn và đồ uống bạn nên dùng hoặc cần tránh. Tất cả những lựa chọn này có thể ảnh hưởng sâu sắc đến sức khỏe và chất lượng cuộc sống của bạn. Qua việc đưa ra những lựa chọn tốt nhất cho cơ thể, bạn sẽ có thể tác động mạnh đến quá trình hồi phục hậu phẫu của mình. Điều này không chỉ cho phép bạn kiểm soát tốt hơn sức khỏe hiện tại mà còn có thể giúp bạn đảm bảo sức khỏe trong tương lai.

Từ các bậc phụ huynh có con ở độ tuổi tiêm chủng đến những người bị nhiễm virus hay những bệnh nhân đang chờ phẫu thuật – tất cả đều có thể đạt được lợi ích từ nhận thức về mối liên hệ với nhóm máu. Mối liên kết này có lý. Nó cũng là đáp án cho câu hỏi tại sao nhiều người đáp ứng tốt với các phương pháp điều trị thông thường, trong khi những người khác lại trải qua biến chứng và chịu nhiều đau đớn. Tôi mong bạn sẽ đặt bản thân mình vào vị trí của một người có đáp ứng tốt.

11

Các nhóm máu: sức mạnh vượt qua bệnh tật

Mọi người bệnh đều có chung một câu hỏi: Tại sao lại là tôi? Dù nắm trong tay vô số công nghệ, nhưng trong đa phần các trường hợp chúng ta vẫn không thể đưa ra nổi một câu trả lời chính xác cho câu hỏi này. Tuy nhiên, chúng ta cũng biết chắc chắn rằng những người mang một nhóm máu nhất định sẽ dễ mắc một số căn bệnh nhất định. Có lẽ mảnh ghép còn thiếu ở đây chính là cách chúng ta hiểu nguyên nhân gây bệnh trên cấp độ tế bào cũng như tìm ra phương pháp chống lại và loại bỏ chúng hiệu quả hơn.

Qua rất nhiều trường hợp, tôi đã nhận thấy rằng những người đạt được cải thiện cơ bản và lâu dài với Chế độ Ăn theo Nhóm máu chính là những người đang phải đối mặt với bệnh tật. Bệnh tật mang chính là thước đo giúp chúng ta biết được tình trạng của mình, đồng thời biết cách đánh giá hiệu quả can thiệp cùng những thay đổi bên trong cơ thể.

Tại sao một số người nhạy cảm hơn những người khác

Chắc hẳn ai cũng có một người bạn thân từ thời niên thiếu, người rủ rê bạn bè làm những trò mà ai cũng miễn cưỡng thực hiện. Hít một hơi thuốc lá? Lén uống một ngụm whiskey?

Bạn có hít hơi thuốc lá đó không? Hay uống ngụm whiskey ấy không? Nếu bạn đã làm, bạn đã thể hiện mặt nhạy cảm của mình – sự thiếu phản kháng – đối với những lời rủ rê từ người bạn kia.

Nhạy cảm hay thiếu sức đề kháng là vấn đề cơ bản đối với hầu hết các bệnh. Nhạy cảm, *susceptibility,* bắt nguồn từ suscipio trong

tiếng Latin, có nghĩa là "tôi chấp nhận". Nhiều vi sinh vật có khả năng bắt chước các kháng nguyên quen thuộc với cơ thể để vượt qua hàng rào bảo vệ của một nhóm máu nhất định. Khả năng ấy giúp chúng vượt qua hệ miễn dịch và bắt đầu xâm nhập vào cơ thể. Một khi làm được điều ấy, vi sinh vật nhanh chóng áp đảo cơ thể và giành quyền kiểm soát.

Đã bao giờ bạn tự hỏi tại sao một người có thể hoàn toàn khỏe mạnh trong khi những người khác gục ngã trước chủng cúm mới nhất? Nguyên nhân là do nhóm máu của người đó không dễ bị ảnh hưởng bởi tác nhân gây bệnh ấy.

Mối liên hệ với nhóm máu

Rất nhiều yếu tố gây bệnh chịu ảnh hưởng rõ ràng từ nhóm máu. Ví dụ, nếu có tiền sử gia đình mắc bệnh tim mạch, nhóm máu A nên xem xét chế độ dinh dưỡng của họ một cách cẩn thận. Tất cả các loại thịt đỏ và chất béo bão hòa đều là những lựa chọn không tốt cho sức khỏe. Hệ tiêu hóa của nhóm máu A gặp khó khăn trong quá trình xử lý những loại thực phẩm này, hậu quả là mức triglyceride và cholesterol đều tăng. Nhóm máu A cũng dễ bị ung thư hơn do hệ miễn dịch "thân thiện" của họ gặp khó khăn khi nhận diện các tác nhân gây hại.

Như tôi đã đề cập ở trên, nhóm máu O rất nhạy cảm với lectin ngưng kết có mặt trong lúa mì nguyên cám. Loại lectin này tương tác với niêm mạc đường ruột và tạo nên phản ứng viêm.

Nếu bạn thuộc nhóm máu O và đang bị ảnh hưởng bởi bệnh Crohn, viêm đại tràng hay hội chứng ruột kích thích, lúa mì sẽ chẳng khác gì chất độc đối với cơ thể bạn. Mặc dù hệ miễn dịch của nhóm máu O khá vững chắc, nhưng trên một số phương diện, nó cũng cứng nhắc và còn hạn chế.

Nguy cơ mắc bệnh của nhóm máu B là độc lập so với nhóm máu O và nhóm máu A nhờ kháng nguyên B đặc trưng. Nhóm máu B có xu hướng nhạy cảm hơn với những căn bệnh gây ra bởi virus, tiến triển chậm và chỉ biểu lộ sau nhiều năm ẩn náu – ví dụ như bệnh đa xơ cứng và các bệnh thần kinh hiếm gặp; đôi khi họ cũng bị kích ứng bởi lectin trong thịt gà và ngô.

Nhóm máu AB có nguy cơ mắc bệnh phức tạp nhất do họ có cả kháng nguyên nhóm máu A và kháng nguyên nhóm máu B. Hầu hết tính nhạy cảm với bệnh tật của nhóm máu này giống với nhóm máu A, do đó bạn có thể nói rằng nhóm máu này giống với

nhóm máu A hơn nhóm máu B. Hệ miễn dịch của nhóm máu AB phải làm việc nỗ lực hơn để bù đắp cho sự thiếu hụt kháng thể chống lại kháng nguyên nhóm máu trong cơ thể.

Mối liên hệ giữa nhóm máu với sự khỏe mạnh và bệnh tật là một công cụ vô cùng hiệu quả giúp chúng ta tìm ra cách tốt nhất để trân trọng cơ thể mình. Dù vậy, tôi vẫn phải cảnh báo thêm rằng những điều tôi đang đưa ra không phải là một công thức nhiệm màu. Cuộc sống của mỗi cá nhân bao gồm nhiều yếu tố góp phần gây nên bệnh tật. Sẽ là quá đơn giản và thậm chí ngu ngốc khi cho rằng nhóm máu là yếu tố quyết định duy nhất. Nếu nhóm máu O, nhóm máu A, nhóm máu B, và nhóm máu AB cùng uống một cốc thạch tín, đương nhiên tất cả họ đều sẽ chết. Tương tự như vậy, nếu bốn người thuộc bốn nhóm máu khác nhau cùng nghiện thuốc lá nặng, họ đều sẽ dễ bị ung thư phổi. Những thông tin về nhóm máu không phải là thuốc chữa bách bệnh mà là một sự điều chỉnh có ý nghĩa giúp bạn cơ thể bạn đạt được trạng thái tối ưu nhất.

Hãy tìm hiểu về những căn bệnh phổ biến và đáng lo ngại nhất chúng ta có thể tìm ra mối liên hệ với nhóm máu. Một số mối liên kết giữa nhóm máu và bệnh tật đã được xác định rõ ràng hơn cả. Chúng ta vẫn đang trong quá trình tìm hiểu, nhưng càng ngày nhóm máu càng thể hiện nó là một yếu tố quan trọng – một mảnh ghép còn thiếu trước đây trong công cuộc tìm kiếm giải pháp chăm sóc sức khỏe tốt nhất.

DANH SÁCH BỆNH*

- Các bệnh lão hóa
- Dị ứng
- Hen suyễn và viêm mũi dị ứng
- Các bệnh tự miễn
- Các bệnh về máu
- Bệnh tim mạch
- Các bệnh nhi khoa
- Tiểu đường
- Các bệnh tiêu hóa

• Nhiễm trùng

• Bệnh gan

• Các bệnh ngoài da

• Bệnh sản phụ khoa

*Lưu ý: Ung thư là một chủ đề phức tạp. Do vậy tôi đã dành một chương để thảo luận về căn bệnh này (xem Chương Mười hai).

Các bệnh lão hóa

Tất cả mọi người đều già đi bất kể họ thuộc nhóm máu nào đi chăng nữa. Nhưng tại sao chúng ta lại trải qua quá trình lão hóa – và chúng ta có thể làm chậm lại quá trình này được không? Những câu hỏi này đã thu hút chúng ta trong suốt cuộc đời. Lời hứa hẹn về một Suối nguồn Tươi trẻ đã xuất hiện qua mọi thế kỷ. Ngày nay, với công nghệ y khoa hiện đại và kho tàng kiến thức ngày càng gia tăng về những nhân tố góp phần vào quá trình lão hóa, chúng ta đã đến gần hơn với câu trả lời.

Nhưng còn có một câu hỏi khác: Tại sao quá trình lão hóa của mỗi người lại khác nhau nhiều đến thế? Tại sao một vận động viên chạy bộ 50 tuổi, săn chắc và dường như khỏe mạnh, lại qua đời đột ngột vì đau tim; trong khi một bà lão 89 tuổi, chưa từng đổ một giọt mồ hôi trong cuộc đời thể sống khỏe mạnh và dẻo dai? Tại sao một số người mắc bệnh Alzheimer hoặc sa sút trí tuệ, trong khi những người khác thì không? Ở độ tuổi nào thì sự suy yếu về thể chất là không thể tránh khỏi?

Chúng ta mới hiểu được một vài phần của bức tranh toàn thể. Di truyền đóng một vai trò nhất định; các biến thể đặc biệt trong nhiễm sắc thể góp phần vào sự nhạy cảm của cơ thể, khiến quá trình suy yếu trở nên nhanh chóng hơn.

Các nghiên cứu mới đã đưa ra manh mối về liên hệ giữa nhóm máu và các trường hợp suy giảm chức năng thần kinh. Những nghiên cứu này đã bắt đầu cho thấy mối liên kết mật thiết giữa nhóm máu và các bệnh thần kinh có liên quan đến lão hóa. Các nhà nghiên cứu tại Đại học Sheffield ở Anh tìm ra rằng nhóm máu O có nhiều chất xám trong não hơn. Đó là yếu tố bảo vệ họ tốt hơn trước một số căn bệnh như Alzheimer và sa sút trí tuệ so với các nhóm máu khác. Đặc biệt, nhóm máu O có nhiều chất xám ở vùng sau tiểu não và những người thuộc nhóm máu A, B và AB có ít chất xám hơn trong các vùng não có vai trò hình thành trí nhớ.

Một nghiên cứu riêng biệt được công bố trong cuốn *Brain and Mental Performance Diagnostics* (Đánh giá Hiệu suất của Não bộ và Thần Kinh) đã chỉ ra mối liên kết chặt chẽ giữa nhóm máu AB và chứng mất trí nhớ dẫn đến sa sút trí tuệ – khả năng mắc chứng bệnh này của họ cao hơn 82% so với các nhóm máu khác. Các nhà nghiên cứu tập trung tìm hiểu về nồng độ các yếu tố đông máu cao hơn ở người mang nhóm máu AB.

Chúng ta cũng biết rằng các nhóm máu khác nhau có các yếu tố nguy cơ đặc trưng có thể làm trầm trọng thêm tình trạng bệnh tật khi lão hóa. Ví dụ, nhóm máu O dễ mắc các bệnh viêm nhiễm, tình trạng thường ảnh hưởng đến người lớn tuổi. Nhóm máu A có xu hướng có lượng cortisol cao hơn, yếu tố liên hệ với bệnh tim mạch và suy giảm khả năng miễn dịch. Nhóm máu B có nguy cơ mắc các bệnh virus tiến triển chậm và các vấn đề thần kinh cơ thường xuất hiện và tiến triển tệ hơn khi lão hóa. Nhóm máu AB có lượng yếu tố đông máu cao hơn, đo vậy có nguy cơ mắc bệnh đột quỵ do tắc mạch cao hơn.

Mối liên hệ quan trọng giữa nhóm máu và lão hóa là mối tương quan giữa sự ngưng kết của lectin với hoạt động sinh lý điển hình nhất đối với quá trình lão hóa – phản ứng viêm. Viêm biểu hiện trong hầu hết các khía cạnh của sự lão hóa, nhưng ở đây chúng ta sẽ chỉ xét tới hai cơ quan: não và thận.

Khi chúng ta già đi, chức năng thận giảm dần, do đó trung bình khi con người đạt đến 72 tuổi, chức năng thận của họ chỉ hoạt động bằng 25% công suất thông thường.

Chức năng thận của bạn phản ánh lượng máu được lọc và tái tuần hoàn vào mạch máu. Hệ thống lọc này rất tinh vi – nó đủ thô để cho phép nhiều thành phần khác nhau của máu đi qua nhưng cũng đủ tinh để giữ lại các tế bào.

Hãy xem xét cách thức lectin ảnh hưởng đến quá trình này. Nó gây phản ứng viêm và tăng độ thẩm thấu của ruột, từ đó cho phép vi khuẩn và các tác nhân dị ứng xâm nhập vào hệ bạch huyết và hệ tuần hoàn. Chất độc hại này cũng có thể phản ứng với các kháng thể thường gặp trong máu và tạo nên phức hợp miễn dịch. Các phức hợp miễn dịch đông đặc lại và trôi nổi trong dòng máu, cuối cùng đi đến thận, nơi nó có thể làm tắc nghẽn bộ lọc tinh vi của thận hay còn gọi là cầu thận. Theo thời gian, tác động của phức hợp miễn dịch này có thể làm đảo lộn quá trình thanh lọc máu, một quá trình có sự tham gia quan trọng của thận. Điều này cũng tương tự như khi ống thông nước bị tắc. Dần dần, hệ thống

lọc không thể tiếp tục hoạt động. Sự lắng đọng và tích tụ càng nhiều, lượng máu được thanh lọc ngày càng suy giảm. Quá trình này tiến triển chậm, nhưng sau cùng có thể gây chết người. Suy thận là một trong những nguyên nhân chính gây suy giảm thể chất ở người già.

Bên cạnh thận, mối liên hệ sinh lý quan trọng thứ hai với lão hóa xảy ra ở não bộ. Ở đây lectin cũng có thể độc hại tương tự. Chúng ta biết rằng bệnh Alzheimer, chứng bệnh sa sút trí tuệ phổ biến nhất, có liên quan đến các mảng và đám rối trong não. Các mảng dày đặc, chủ yếu là sự kết tụ không hòa tan của một peptide gọi là beta-amyloid và các chất tế bào xung quanh nơ- ron. Đám rối là một tổ hợp protein được gọi là protein tau, tích tụ bên trong tế bào. Nguyên nhân khởi phát thực sự vẫn chưa được hiểu rõ, tuy vậy căn bệnh này có một mối tương quan mạnh mẽ với di truyền. Một yếu tố gây bệnh khác là lectin trong chế độ ăn. Các nghiên cứu đã chỉ ra rằng các tế bào não của bệnh nhân Alzheimer có khả năng kết hợp đường với protein hoặc chất béo (glycosyl hóa) theo cách khác so với các tế bào thông thường. Điều này khiến chúng trở nên dễ liên kết với lectin hơn và từ đó làm thay đổi hình dạng của nhiều loại protein. Khi đi vào tuần hoàn hệ thống – một phần của hệ tim mạch đưa máu đến tim và từ tim đi các cơ quan khác – lectin có thể kích thích phản ứng viêm niêm mạc mạch máu, từ đó gây viêm ở các mô xung quanh.

Tôi thấy rõ ràng rằng việc giảm bớt và loại bỏ các lectin gây hại khỏi chế độ ăn có thể giúp duy trì chức năng thận và não bộ khỏe mạnh hơn trong một thời gian dài hơn. Đây là một trong các lý do khiến một số người lớn tuổi vẫn có thể giữ được trí tuệ minh mẫn và sức khỏe thể chất.

Cách thứ ba lectin tác động đến quá trình lão hóa là ảnh hưởng của nó đến chức năng nội tiết tố và đồng hóa. Đã có nhiều bằng chứng cho rằng khi con người già đi, quá trình hấp thụ và chuyển hóa chất dinh dưỡng trở nên khó khăn hơn. Rất nhiều loại lectin trong chế độ ăn có thể cản trở quá trình cơ thể hấp thụ các chất khác, chẳng hạn như protein, khoáng chất và vitamin. Đây là một nguyên nhân khiến những người lớn tuổi thường bị suy dinh dưỡng, ngay cả khi họ có chế độ ăn uống thông thường. Các khuyến nghị thường khuyến khích bổ sung thêm chất dinh dưỡng cho người lớn tuổi, nhưng nếu sự ngưng kết lectin không gây ảnh hưởng đến đối với cơ thể và các hoạt động nội tiết tố, nhiều khả năng người lớn tuổi cũng có thể hấp thụ các chất dinh dưỡng một cách hiệu quả như khi họ còn trẻ.

Tôi không có ý muốn nói rằng Chế độ Ăn theo Nhóm máu có thể khiến bạn trẻ mãi không già! Nó không phải là một công thức có tác dụng đảo ngược những tác động vốn đã xảy ra của quá trình lão hóa. Nhưng bạn có thể làm giảm tổn thương tế bào qua việc hạn chế lượng lectin ăn vào, bất kể bạn đang thuộc độ tuổi nào. Trên hết, Chế độ Ăn theo Nhóm máu được thiết kế để phù hợp với mọi lứa tuổi – cho phép bạn làm chậm quá trình lão hóa xuyên suốt quãng đời về sau.

DỊ ỨNG

Thực phẩm

Theo tôi, không đâu thuộc lĩnh vực y học bổ sung lại chứa đầy rẫy sự lừa dối như khái niệm về dị ứng thức ăn. Các xét nghiệm phức tạp và tốn kém được thực hiện trên gần như tất cả bệnh nhân để đưa ra danh sách thực phẩm gây dị ứng đối với từng người.

Những bệnh nhân của tôi thường gọi bất kỳ phản ứng nào họ có sau khi ăn là dị ứng thực phẩm, mặc dù gần như mọi phản ứng lúc đó không phải là phản ứng dị ứng mà đúng hơn là phản ứng *không dung nạp* thực phẩm. Ví dụ, nếu như bạn gặp vấn đề với lactose có trong sữa, bạn không dị ứng với sữa mà do cơ thể bạn thiếu enzyme giúp phân giải nó. Bạn không dung nạp lactose, không phải dị ứng lactose. Bị không dung nạp không nhất thiết có nghĩa là bạn sẽ bị bệnh sau khi uống sữa. Với những người nhóm máu B không dung nạp lactose, họ có thể dần dần thêm vào chế độ ăn của mình một lượng nhỏ các sản phẩm lên men từ sữa. Ngoài ra còn có các sản phẩm sữa bổ sung enzyme lactose, giúp cho chúng trở nên phù hợp hơn với những người không dung nạp lactose.

Mặc dù xét nghiệm dị ứng thực phẩm có cơ sở khoa học, nhưng đôi khi cách diễn giải lại chưa thật sự chính xác. Kết quả xét nghiệm dị ứng thực phẩm của nhiều bệnh nhân không bao gồm những loại thức ăn họ đã từng có phản ứng dị ứng mạnh trước đó. Một số xét nghiệm khác cho thấy họ có dị ứng với loại thực phẩm nhất định, nhưng bệnh nhân đã ăn loại thực phẩm đó trong nhiều năm mà chưa từng gặp vấn đề gì. Kháng thể thường được liên hệ với một protein trong thực phẩm, trong khi trên thực tế, protein đó có thể xuất hiện trong nhiều thực phẩm và vi khuẩn đường ruột.

Dị ứng thực phẩm thực sự tồn tại, nhưng nó ảnh hưởng đến hệ miễn dịch thay vì hệ tiêu hóa. Hệ miễn dịch của bạn tạo ra kháng thể đối với thực phẩm. Những phản ứng dị ứng phát triển nhanh

và mạnh – phát ban, sưng tấy, đau quặn hoặc những triệu chứng khác – cho thấy cơ thể bạn đang cố gắng vật lộn để chống lại loại thực phẩm đó.

Dị ứng thực phẩm không chỉ ảnh hưởng đến đường ruột. Nghiên cứu cho thấy lectin trong chế độ ăn có thể sản sinh immunoglobulin E (IgE), một kháng thể kích hoạt phản ứng dị ứng, đó là lý do tại sao những người áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu gặp ít triệu chứng về xoang và hen suyễn hơn. Mỗi Chế độ Ăn theo Nhóm máu đều chứa nhiều flavon, một chất chống oxy hóa tự nhiên, có vai trò ngăn chặn sự giải phóng IgE không cần thiết từ các tế bào bạch cầu ái kiềm.

Không phải mọi chuyện trong tự nhiên đều có thể phân chia rạch ròi. Dị ứng thực phẩm có thể do di truyền và những gen đó đôi khi độc lập với nhóm máu của bạn. Có lúc tôi sẽ bắt gặp một người bị dị ứng với một loại thực phẩm trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu dành cho họ. Vậy giải pháp là gì? Hãy đơn giản loại bỏ thực phẩm có hại đó. Chủ yếu là bạn nên cẩn trọng với lectin tiềm tàng trong chế độ ăn hơn là dị ứng thực phẩm. Bạn có thể không cảm thấy buồn nôn hay mệt mỏi khi ăn loại thực phẩm đó, nhưng dù thế nào nó cũng có ảnh hưởng đến cơ thể bạn. Nhóm máu A cũng nên lưu ý với sự sản sinh chất nhầy quá mức. Phản ứng có vẻ như là dị ứng thực phẩm thực ra có thể chính là kết quả của việc ăn loại thức ăn kích thích tạo nhiều chất nhầy.

Hen suyễn và viêm mũi dị ứng

Nếu có giải thưởng cho nhóm máu nào dễ gặp dị ứng nhất, nhóm máu O sẽ giành chiến thắng. Họ có nhiều nguy cơ mắc chứng hen suyễn hơn cả. Ngay cả viêm mũi dị ứng – một căn bệnh ảnh hưởng đến khá nhiều người – dường như cũng đặc biệt xuất hiện nhiều hơn ở người nhóm máu O. Một lượng lớn phấn hoa có chứa lectin kích thích sự giải phóng histamine mạnh mẽ và bùm! Ngứa ngáy, hắt hơi, sổ mũi, thở khò khè, ho, chảy nước mắt – tất cả các triệu chứng dị ứng sẽ xuất hiện.

Nhiều lectin thực phẩm, đặc biệt là lúa mì, tương tác với kháng thể IgE trong máu. Những kháng thể này kích thích bạch cầu ưa kiềm giải phóng không chỉ histamine mà còn các chất gây dị ứng hóa học mạnh mẽ khác gọi là kinin. Chúng có thể gây nên phản ứng dị ứng nghiêm trọng, chẳng hạn như sưng tấy, phù nề các mô ở họng và co thắt phổi.

Những người bị hen suyễn và viêm mũi dị ứng đạt được trạng thái

sức khỏe tốt nhất khi họ tuân theo các chế độ dinh dưỡng được khuyến nghị cho nhóm máu của họ. Ví dụ, sau khi loại bỏ lúa mì và ngô khỏi chế độ ăn, nhóm máu O thường cảm thấy nhiều triệu chứng thuyên giảm, gồm hắt hơi, các vấn đề về hô hấp, ngủ ngáy và rối loạn tiêu hóa dai dẳng.

Nhóm máu A lại gặp một vấn đề khác. Thay vì phản ứng với tác nhân từ môi trường, họ thường mắc bệnh hen suyễn liên quan đến căng thẳng do có lượng cortisol cao cũng như gặp áp lực trong cuộc sống. Khi nhóm máu A lựa chọn những loại thực phẩm không phù hợp, cơ thể họ sản xuất quá nhiều chất nhầy, khiến bệnh hen suyễn liên quan đến căng thẳng trở nên trầm trọng hơn. Ngoài ra, bản thân nhóm máu A đã sản sinh lượng lớn chất nhầy một cách tự nhiên; vì vậy khi ăn các thực phẩm kích thích sản sinh chất nhầy (chẳng hạn như các sản phẩm lên men từ sữa), họ sẽ gặp nhiều vấn đề về hô hấp hơn. Khi nhóm máu A cẩn trọng trong việc tránh các thực phẩm tạo chất nhầy, cũng như giải quyết được các nguyên nhân gây căng thẳng, tình trạng hen suyễn sẽ cải thiện hoặc được loại bỏ hoàn toàn.

Nhóm máu B dường như có nguy cơ bị dị ứng hơn – trừ khi họ chọn những thức phẩm không phù hợp. Ví dụ, lectin từ thịt gà và ngô có thể gây dị ứng ở nhóm máu B, ngay cả với ở những người mạnh khỏe nhất.

Nhóm máu AB dường như ít gặp vấn đề về dị ứng nhất, có lẽ là vì hệ miễn dịch của họ được cho là "thân thiện" nhất. Sự kết hợp của việc vắng mặt kháng thể kháng A và kháng thể kháng B khiến cơ thể họ ít nhạy cảm với sự xâm nhập từ yếu tố môi trường.

CÁC BỆNH TỰ MIỄN

Các bệnh tự miễn là sự rối loạn của hệ miễn dịch. Khi đó hệ miễn dịch không thể nhận ra chính cơ thể. Hậu quả là nó trở nên mất kiểm soát, dẫn đến việc hình thành các tự kháng thể tấn công các mô trong chính cơ thể. Những tự kháng thể hiếu chiến này cho rằng chúng đang bảo vệ cơ thể, nhưng thực chất chúng đang tấn công các chính các cơ quan và kích thích các phản ứng viêm. Ví dụ về các bệnh tự miễn bao gồm viêm khớp dạng thấp, viêm thận lupus, nhiều dạng bệnh thận và có thể liên quan đến bệnh mệt mỏi mạn tính (virus Epstein-Barr), đa xơ cứng, xơ cứng teo cơ một bên (ALS, hay còn gọi là bệnh Lou Gehrrig).

Viêm khớp

Từ nhiều năm trước cha tôi đã nhận thấy rằng nhóm máu O có xu hướng mắc một dạng thoái hóa mạn tính của sụn xương. Đây là tình trạng viêm xương khớp thường gặp ở người lớn tuổi. Hệ miễn dịch của nhóm máu O nhạy cảm môi trường, đồng thời có nhiều loại thực phẩm – trong đó gồm ngũ cốc và khoai tây – chứa lectin kích thích phản ứng viêm khớp. Ngoài ra, nếu người nhóm máu O thiếu hụt lượng protein ăn vào trong một khoảng thời gian dài, họ có thể gặp tình trạng xương mất chất khoáng trên diện rộng. Hãy nhớ rằng nhóm máu O cần một lượng protein và chất béo hợp lý để kích hoạt enzyme hấp thụ canxi trong ruột.

Nhóm máu A có xu hướng phát triển viêm khớp với biểu hiện sưng phồng, đây là dạng viêm khớp cấp tính hơn, khiến nhiều khớp bị suy yếu và đau đớn.

Theo kinh nghiệm của tôi, hầu hết các bệnh nhân mắc bệnh viêm khớp dạng thấp đều thuộc nhóm máu A. Đặc biệt, với khả năng dung nạp miễn dịch của nhóm máu A, sự hình thành của dạng viêm khớp này có thể liên quan đến lectin đặc trưng cho nhóm máu A. Trên các động vật thí nghiệm được tiêm lectin có phản ứng với kháng nguyên nhóm máu A, phản ứng viêm sẽ hình thành và các khớp bị phá hủy tương tự như viêm khớp dạng thấp. Sự căng thẳng cũng có thể liên quan. Một số nghiên cứu cho thấy những bệnh nhân viêm khớp dạng thấp thường có cảm xúc bất ổn hơn, ít cứng cỏi và hay gặp các chứng rối loạn giấc ngủ. Đây cũng là những triệu chứng tương tự như rối loạn chuyển hóa cortisol thường gặp ở nhóm máu A. Khi nhóm máu A ứng phó không hiệu quả với căng thẳng, căn bệnh này tiến triển nhanh hơn. Điều này có liên quan đến những gì chúng ta đã biết về căng thẳng và những nguy cơ của nó với nhóm máu A. Những bệnh nhân viêm khớp dạng thấp thuộc nhóm máu A nên kết hợp các phương pháp thư giãn cũng như tập luyện sự tĩnh tâm.

Hội chứng mệt mỏi mạn tính

Trong những năm gần đây, tôi đã điều trị cho nhiều bệnh nhân với căn bệnh khó hiểu mang tên hội chứng mệt mỏi mạn tính (CFS). Triệu chứng chính là mệt mỏi cực độ. Những triệu chứng khác bao gồm đau cơ khớp, đau họng dai dẳng, các vấn đề về tiêu hóa, dị ứng và nhạy cảm với hóa chất. Điều quan trọng nhất tôi học được từ nghiên cứu và kinh nghiệm lâm sàng là CFS có thể không hoàn toàn là một bệnh tự miễn mà là rối loạn thải độc do gan chuyển hóa kém và không có khả năng trung hòa các chất độc hại. Theo tôi, chỉ vấn đề ấy mới có thể tạo ra các phản ứng miễn dịch cũng như các triệu chứng điển hình trên các hệ cơ quan khác

như hệ tiêu hóa hoặc cơ xương.

Tôi nhận thấy rằng các bệnh nhân CFS thuộc nhóm máu O thường đáp ứng tốt với cam thảo và thực phẩm bổ sung kali cùng với Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Cam thảo có nhiều tác dụng với cơ thể nhưng đáng nói nhất là những lợi ích đối với chức năng gan. Các ống mật nơi các quá trình giải độc diễn ra, hoạt động hiệu quả hơn và giúp bảo vệ cơ thể tốt hơn khỏi các hóa chất độc hại. Điều này sơ bộ làm giảm bớt gánh nặng của gan và dường như ảnh hưởng tích cực đến tuyến thượng thận và lượng đường trong máu, mang lại cảm giác tăng lực và khỏe mạnh. Các hoạt động tập thể dục dành riêng cho từng nhóm máu cũng có thể giúp bệnh nhân phục hồi và trở lại với các hình thức tập luyện thể chất phù hợp. (Lưu ý: Không dùng cam thảo nếu không có sự giám sát của bác sĩ.)

BÁO CÁO CA BỆNH: HỘI CHỨNG MỆT MỎI MẠN TÍNH

Từ Bác sĩ John Prentice, Everett, Washington

KAREN, 44 TUỔI; nhóm máu B

Đồng nghiệp của tôi, bác sĩ John Prentice lần đầu thử nghiệm Chế độ Ăn theo Nhóm máu trên một bệnh nhân với triệu chứng mệt mỏi mạn tính nặng. Ông không hoàn toàn tin rằng nó sẽ có hiệu quả, nhưng lúc ấy mọi nỗ lực chữa trị đều thất bại nên ông đã liên lạc với tôi, người đã có kinh nghiệm với bệnh nhân mắc CFS.

Karen là một ca bệnh khó. Cô phải chịu đựng sự mệt mỏi trầm trọng kể từ khi bước vào tuổi trưởng thành và cần ngủ 12 tiếng mỗi đêm khi còn ở tuổi thiếu niên. Cô ấy sẽ chợp mắt bất cứ khi nào có thể. Trong suốt bảy năm, sự mệt mỏi, kiệt sức đã ngăn cản cô duy trì công việc. Bên cạnh đó, cô phải chịu những cơn đau cổ, đau vai và đau lưng dai dẳng, cũng như đau đầu do suy nhược. Gần đây, Karen bắt đầu có những cơn lo âu cực độ, đi kèm với nhịp tim tăng nhanh đến mức cô phải gọi cấp cứu. Cô có cảm giác như cả hệ tuần hoàn của mình ngừng hoạt động cùng với sự suy sụp xuyên suốt cơ thể.

Karen là một người phụ nữ giàu có, nhưng phần lớn tài sản thừa kế của cô ấy đã tiêu tan vào việc chữa trị. Trước khi đến gặp bác sĩ Prentice, cô đã đến gặp hơn 50 bác sĩ thuộc nhiều trường phái, từ truyền thống đến y học bổ

sung.

Bác sĩ Prentice hướng dẫn Karen tuân thủ nghiêm ngặt Chế độ Ăn theo Nhóm máu B, các thực phẩm bổ sung và chế độ thể dục. Cả bác sĩ và Karen đều rất ngạc nhiên khi thấy sự mệt mỏi đã giảm bớt chỉ trong tuần đầu tiên. Sau vài tuần, hầu hết các triệu chứng đều được cải thiện.

Bác sĩ Prentice nói với tôi rằng hiện giờ Karen là một người hoàn toàn khác. Ông cho biết: "Cơ thể giống như một cỗ máy vậy. Khi cô ấy ăn những thực phẩm không phù hợp, cơ thể sẽ nhắc nhở cô bằng những triệu chứng nghiêm trọng, vì thế mà cô càng tuân thủ chế độ dinh dưỡng một cách chặt chẽ hơn." Ông chia sẻ với tôi một bức thư từ Karen: "Tôi đã có một cuộc sống mới. Tất cả các triệu chứng của tôi gần như đã không còn và giờ đây tôi đang làm hai việc cùng lúc, tràn đầy năng lượng trong suốt 14 tiếng một ngày. Tôi tin rằng chế độ dinh dưỡng chính này là chìa khóa cho sự thay đổi ngoạn mục. Tôi trở nên cực kỳ năng động và cảm thấy như thể không gì có thể ngăn cản tôi tiến bước. Cảm ơn ông rất nhiều!"

Bệnh đa xơ cứng, bệnh Lou Gehrig

Cả hai bệnh đa xơ cứng (MS) và bệnh Lou Gehrig (ALS) đều phổ biến hơn ở nhóm máu B. Đây là một ví dụ về việc những người nhóm máu B có xu hướng mắc các rối loạn thần kinh cũng như các bệnh tiến triển chậm do virus gây ra. Mối liên quan này với nhóm máu B có thể giải thích tại sao cộng đồng người Do Thái, vốn có tỷ lệ người nhóm máu B cao, thường mắc những bệnh này hơn những nhóm cộng đồng. Một số nhà nghiên cứu tin rằng nguyên nhân của bệnh đa xơ cứng và Lou Gehrig là nhiễm trùng khi còn trẻ do một loại virus mang hình dạng giống các yếu tố thuộc nhóm máu B. Nhóm máu B không thể chống lại virus này do họ không sản sinh ra kháng thể kháng B. Loại virus phát triển chậm và không gây ra triệu chứng trong hơn 20 năm. Từ đó, nó kích hoạt miễn dịch không đặc hiệu, dẫn đến viêm và phá hủy lớp vỏ myelin bao quanh tế bào thần kinh. Một giả thuyết khác là nhóm máu B dường như sản sinh nitric oxide dễ dàng hơn so với nhóm máu O và nhóm máu A, do vậy phản ứng của họ với các tác nhân gây bệnh (như virus) có thể sẽ mạnh mẽ hơn, dẫn đến viêm và phá hủy tế bào thần kinh trên diện rộng hơn. Nhóm máu AB cũng có nguy cơ mắc bệnh MS và ALS do họ cũng có xu hướng sản sinh nitric oxide tương tự như vậy.

BÁO CÁO CA BỆNH: TỰ MIỄN

JOAN, 55 TUỔI; nhóm máu O

Joan, một phụ nữ trung niên, là ví dụ điển hình về việc sống chung với sự tàn phá của các bệnh tự miễn. Bà phải chống chọi với các triệu chứng nghiêm trọng của mệt mỏi mạn tính/Epstein-Barr, viêm khớp và cảm giác khó chịu từ chứng đầy hơi và chướng bụng. Hệ tiêu hóa của Joan đã bị hư hỏng đến mức tất cả mọi thứ bà ăn vào đều gây ra tiêu chảy. Vào thời điểm bà đến khám tại văn phòng của tôi, bà đã phải vật lộn với tình trạng này trong hơn một năm. Bà đã suy yếu vô cùng và phải chịu nhiều đau đớn. Bà cũng rất nản lòng. Do các bệnh tự miễn khó xác định nên nhiều người (thậm chí kể cả các bác sĩ) không tin rằng những người mắc bệnh tự miễn như CFS thực sự ốm yếu. Hãy tưởng tượng sự bẽ bàng và tuyệt vọng khi bạn đang cảm thấy đau ốm đến cùng cực mà mọi người lại nghĩ rằng tất cả chỉ tồn tại trong trí tưởng tượng của bạn!

Hơn thế nữa, các bác sĩ của Joan đã thử nghiệm điều trị bằng nhiều loại thuốc khác nhau, bao gồm cả thuốc nhóm steroid, khiến tình trạng của bà xấu đi và góp phần làm chứng đầy hơi tồi tệ hơn. Bà cũng được yêu cầu áp dụng chế độ dinh dưỡng giàu ngũ cốc, rau củ và hạn chế hoặc hoàn toàn loại bỏ thịt đỏ – một chế độ dinh dưỡng hoàn toàn trái ngược với những gì nhóm máu O nên ăn.

Mặc dù các triệu chứng của Joan nghiêm trọng như vậy, phương pháp điều trị lại khá đơn giản – đó chính là một chế độ dinh dưỡng chế độ giải độc, Chế độ Ăn theo Nhóm máu O và bổ sung thêm các chất dinh dưỡng khác. Chỉ trong hai tuần, Joan đã cảm nhận được những cải thiện đáng kể. Sau sáu tháng, sức khỏe của bà đã trở lại bình thường. Cho đến ngày nay, Joan vẫn cảm thấy tràn đầy sinh lực và có hệ tiêu hóa khỏe mạnh; tình trạng viêm khớp chỉ bùng phát sau khi bà ăn nhiều tinh bột và các chế phẩm từ sữa.

BÁO CÁO CA BỆNH: LUPUS

Từ bác sĩ Thomas Kruzel, Gresham, Oregon

MARCIA, 30 TUỔI; nhóm máu A

Đồng nghiệp của tôi, bác sĩ Kruzel, là một người quan tâm

đến việc thử nghiệm các liệu pháp điều trị theo nhóm máu, nhưng ban đầu ông vẫn không thể tránh khỏi sự nghi ngại. Chỉ đến khi gặp một trường hợp viêm thận lupus, ông ấy mới nhận ra giá trị thực sự của việc phân loại huyết thanh (serotyping) trong chữa bệnh.

Marcia là một phụ nữ trẻ bị bệnh lupus. Anh trai đã đưa cô đến với phòng khám của bác sĩ Kruzel sau khi cô được phép rời khỏi đơn vị điều trị tích cực. Cô bị suy thận do các phức hợp miễn dịch lưu thông trong mạch máu. Marcia đã phải chạy thận nhân tạo trong vài tuần và được lên lịch ghép thận trong sáu tháng tới.

Bác sĩ Kruzel đã xem xét tiền sử của bệnh nhân và nhận ra rằng chế độ dinh dưỡng của Marcia chứa nhiều các sản phẩm từ sữa, lúa mì và thịt đỏ – những thực phẩm có hại cho người có nhóm máu A mắc căn bệnh này. Bác sĩ yêu cầu Marcia áp dụng chế độ ăn chay nghiêm ngặt cùng với thủy liệu pháp và vi lượng đồng căn. Chỉ trong hai tuần, tình trạng của Marcia đã được cải thiện và nhu cầu chạy thận giảm dần. Đáng chú ý là sau khoảng hai tháng, Marcia đã không còn cần đến chạy thận nhân tạo và lịch ghép thận trước đó của cô đã được hủy bỏ.

CÁC BỆNH VỀ MÁU

Chúng ta không nên ngạc nhiên khi các bệnh liên quan đến máu, chẳng hạn như thiếu máu và rối loạn đông máu, là những bệnh đặc trưng theo nhóm máu.

Thiếu máu ác tính

Nhóm máu A chiếm lượng lớn trong số các bệnh nhân thiếu máu ác tính, nhưng tình trạng này không liên quan đến chế độ ăn chay của nhóm máu A. Thiếu máu ác tính là hậu quả của sự thiếu hụt vitamin B^{12}, và nhóm máu A là những người gặp khó khăn nhiều nhất trong việc hấp thụ vitamin B_{12} từ thức ăn. Nhóm máu AB cũng có nguy cơ bị mắc chứng thiếu máu ác tính, nhưng tỷ lệ không cao như nhóm máu A.

Lý do cho sự thiếu hụt vitamin B_{12} là do lượng vitamin B_{12} cơ thể sử dụng đòi hỏi lượng axit dạ dày cao và sự hiện diện của các yếu tố nội tại – một chất hóa học được sản sinh từ niêm mạc dạ dày và chịu trách nhiệm đồng hóa viamin. Nhóm máu A và nhóm máu AB có mức yếu tố nội tại thấp hơn so với những nhóm máu khác

và không sản sinh ra nhiều axit trong dạ dày. Do đó, hầu hết những người nhóm máu A và AB mắc bệnh thiếu máu ác tính đều đáp ứng tốt nhất với vitamin B_{12} dạng tiêm. Bằng việc loại bỏ bước tiêu hóa trong quá trình hấp thụ loại dưỡng chất quan trọng và cần thiết này, cơ thể sẽ được tiếp xúc với lượng vitamin B12 có nồng độ cao hơn. Trong trường hợp này, giải pháp điều trị từ chế độ dinh dưỡng không là chưa đủ, mặc dù nhóm máu A và AB có thể hấp thụ Floradix (một sản phẩm thảo dược dạng lỏng bổ sung sắt).

Với một chế độ dinh dưỡng phù hợp, nhóm máu O và nhóm máu B ít khi gặp tình trạng thiếu máu; họ có lượng axit dịch vị cao và lượng yếu tố nội tại vừa đủ.

BÁO CÁO CA BỆNH: THIẾU MÁU

Từ bác sĩ Jonathan V. Wright, Kent, Washington

CAROL, 35 TUỔI; nhóm máu O

Đồng nghiệp của tôi, bác sĩ Jonathan Wright đã sử dụng thành công Chế độ Ăn theo Nhóm máu để điều trị cho một bệnh nhân nữ với tình trạng thiếu sắt kinh niên. Carol đã thử bổ sung sắt dưới nhiều dạng khác nhau nhưng không hiệu quả, hơn nữa bác sĩ Wright cũng đã thử rất nhiều phương pháp điều trị mà không thành công. Điều duy nhất có hiệu quả là bổ sung sắt dạng tiêm, tuy nhiên đây cũng chỉ là giải pháp tạm thời. Lượng sắt của Carol chắc chắn sẽ lại suy giảm sau đó.

Trước đó, tôi đã nói chuyện với bác sĩ Wright trước đó về công trình nghiên cứu của tôi về lectin và các nhóm máu, vì vậy ông đã gọi tôi để tìm hiểu chi tiết hơn. Ông quyết định để Carol thử nghiệm Chế độ Ăn theo Nhóm máu O. Sau khi loại bỏ những lectin không tương thích có thể gây hại cho hồng cầu và tuân thủ theo chế độ ăn giàu protein từ động vật, tình trạng của Carol đã cải thiện đáng kể; nồng độ sắt trong máu bắt đầu tăng lên và những sản phẩm bổ sung sắt tưởng như vô hiệu trước đây giờ đã bắt đầu có hiệu quả. Bác sĩ Wright và tôi đồng ý rằng sự ngưng kết trong đường ruột do lectin từ chế độ ăn không tương thích đã cản trở sự đồng hóa của sắt.

Rối loạn đông máu

Nhóm máu O phải đối mặt với nhiều vấn đề nghiêm trọng nhất

liên quan đến quá trình đông máu. Thông thường, nhóm máu O thiếu hụt các yếu tố đông máu. Điều này có thể gây ra những hậu quả nghiêm trọng, đặc biệt trong phẫu thuật hay trong những trường hợp mất máu. Ví dụ, phụ nữ thuộc nhóm máu O thường mất lượng máu nhiều hơn đáng kể so với các nhóm máu khác trong khi sinh con.

Những người nhóm máu O có tiền sử mắc bệnh về máu và đột quỵ nên sử dụng thêm các thực phẩm chứa diệp lục để thay đổi các yếu tố đông máu. Chất diệp lục được tìm thấy ở hầu hết các rau xanh và cũng có mặt trong các sản phẩm bổ sung.

Trong các nghiên cứu, nhóm máu A và nhóm máu AB thường có tỷ lệ bị rối loạn đông máu nhiều hơn, và do máu đặc hơn nên họ có thể gặp bất lợi theo cách khác. Máu đặc hơn có nhiều khả năng gây viêm trong động mạch – một lý do khiến nhóm máu A và AB có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn. Phụ nữ nhóm máu A và AB có thể có những vấn đề về đông máu trong thời kỳ kinh nguyệt nếu họ không kiểm soát được chế độ dinh dưỡng của mình. Một số bệnh đã được chứng minh là có thể làm tăng độ nhớt của máu (vốn đã khá cao ở nhóm máu A và nhóm máu AB), bao gồm ung thư, tiểu đường, các bệnh động mạch ngoại vi và căng thẳng – đây lại là một lý do nữa thuyết phục bạn nên áp dụng các bài tập giảm căng thẳng như yoga và thái cực quyền.

Những người thuộc nhóm máu B có xu hướng ít gặp các chứng rối loạn đông máu hay máu đặc. Miễn là tuân thủ theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu B, hệ thống cân bằng của họ sẽ làm việc một cách hiệu quả.

BỆNH TIM MẠCH

Bệnh tim mạch được coi là một nạn dịch ở các nước phương Tây. Nhiều yếu tố khác nhau cùng góp phần tạo nên hiện trạng này, bao gồm chế độ dinh dưỡng, ít vận động, hút thuốc và căng thẳng.

Có mối liên hệ nào giữa nhóm máu của bạn và nguy cơ mắc các bệnh tim mạch không? Khi các nhà nghiên cứu xem xét mối liên hệ giữa nhóm máu và bệnh tim trong Nghiên cứu Tim mạch Framingham [Massachusetts] nổi tiếng, họ không tìm thấy bất kỳ mối liên quan rõ ràng nào giữa nhóm máu và những người mắc bệnh tim. Tuy nhiên, họ đã tìm ra mối liên hệ mật thiết giữa nhóm máu và với những người còn sống khi mắc bệnh tim. Nghiên cứu cho thấy những bệnh nhân bệnh tim thuộc nhóm máu O trong độ tuổi từ 39 đến 72 có tỷ lệ sống cao hơn nhiều so

với bệnh nhân nhóm máu A trong cùng nhóm tuổi. Đặc biệt là ở nam giới trong độ tuổi từ 50 đến 59.

Mặc dù Nghiên cứu Tim mạch Framingham không đi sâu vào chủ đề này, dường như những yếu tố góp phần vào việc sống sót khi mắc bệnh tim cũng mang đến giúp ngăn ngừa bệnh tim mạch hình thành ngay từ đầu. Trong khi nhóm máu A và AB có nguy cơ mắc bệnh tim mạch cao hơn các nhóm máu khác, nhìn chung, nghiên cứu và thực hành lâm sàng cũng cho thấy quá trình hình thành bệnh tim mạch phụ thuộc vào nhóm máu.

Mức cholesterol cao có nhiều khả năng là yếu tố nguy cơ quan trọng đối với bệnh mạch vành ở người nhóm máu A và AB.

Hầu hết cholesterol trong cơ thể được sản sinh từ gan, nhưng một loại enzyme mang tên phosphatase từ ruột non chịu trách nhiệm hấp thụ chất béo. Mức phosphatase kiềm cao giúp đẩy nhanh quá trình hấp thụ và chuyển hóa chất béo, dẫn đến lượng cholesterol trong huyết thanh thấp hơn. Theo tự nhiên, nhóm máu O có mức enzyme này cao nhất, theo sau đó là nhóm máu B. Nhóm máu AB và A có mức enzyme phosphatase kiềm thấp hơn. Nhóm máu A và nhóm máu AB, ở một mức độ thấp hơn một chút, có lượng cholesterol và triglyceride (chất béo trong máu) trong huyết thanh cao hơn so với nhóm máu O và nhóm máu B. Trong trường hợp này, đặc tính máu "loãng" của nhóm máu O, xuất hiện do lượng yếu tố đông máu thấp hơn, thực sự góp phần ngăn ngừa mảng tích tụ dẫn đến xơ vữa động mạch.

Điều này không có nghĩa là nhóm máu O và nhóm máu B không gặp các yếu tố nguy cơ gây ra bệnh tim mạch. Chế độ ăn giàu tinh bột (carbohydrate) dẫn đến kháng insulin, béo phì và tăng mức triglyceride. Ngày càng có nhiều bằng chứng cho rằng lượng triglyceride cao là yếu tố nguy cơ tương tự như tăng cholesterol. Một số tình trạng căng thẳng nhất định, chẳng hạn như "Tính cách nhóm máu A" với đặc trưng là các trạng thái tức giận quá độ, lo lắng và hung hăng, có liên quan đến tỷ lệ mắc bệnh tim cao hơn. Như chúng ta đã khám phá, thật trớ trêu khi những hành vi này trên thực tế lại có liên quan nhiều hơn đến nhóm máu O. Tập thể dục tăng dần mức độ và gắng sức là cách tốt nhất để giúp nhóm máu O phòng ngừa bệnh tim.

BÁO CÁO CA BỆNH: BỆNH TIM

WILMA, 52 TUỔI; nhóm máu O

Wilma là một phụ nữ 52 tuổi người Lebanon mắc bệnh tim mạch nghiêm trọng. Khi tôi khám lần đầu tiên, bà ấy mới xuất viện sau khi thực hiện nong động mạch bằng bóng, một thủ thuật được dùng để điều trị tắc mạch vành.

Do Wilma thuộc nhóm máu O nên tôi khá chắc rằng vấn đề của bà ấy chủ yếu nằm ở chế độ dinh dưỡng.

Wilma luôn ăn theo chế độ ăn truyền thống của người Lebanon, bao gồm nhiều ngũ cốc và cá. Tuy nhiên, năm năm trước đó, bà ấy đã bắt đầu bắt gặp tình trạng đau cổ và hai cánh tay. Bệnh tim thậm chí còn chưa từng xảy ra với bà ấy! Bà ấy tự cho rằng cơn đau là do viêm khớp và rất kinh ngạc khi bác sĩ chẩn đoán rằng bà bị cơn đau thắt ngực, cơn đau là do thiếu máu và oxy cung cấp cho cơ tim.

Sau khi thông mạch, bác sĩ tim mạch của Wilma khuyên bà nên dùng thuốc nhóm statin để giảm lượng cholesterol. Là một bệnh nhân tìm hiểu nhiều về sức khỏe, Wilma lo lắng về các vấn đề lâu dài với phương pháp điều trị bằng thuốc và bà muốn thử một liệu pháp tự nhiên trước khi dùng thuốc. Đó là lúc bà bắt đầu tìm đến tôi.

Do Wilma thuộc nhóm máu O, tôi khuyên bà nên thêm thịt nạc đỏ vào chế độ dinh dưỡng hằng ngày. Đối với tình trạng sức khỏe của Wilma, tôi hiểu rằng bà ấy lo lắng về những thực phẩm bình thường cần hạn chế ở những người có lượng cholesterol cao hoặc mắc bệnh tim. Ngay lập tức, bà hỏi ý kiến bác sĩ tim mạch. Không có gì ngạc nhiên khi bác sĩ phản đối điều này gay gắt. Một lần nữa, ông khuyên bệnh nhân dùng statin. Nhưng Wilma rất nghiêm túc trong việc tránh dùng thuốc nên bà đã quyết định áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu O trong ba tháng và thực hiện xét nghiệm cholesterol tại thời điểm đó.

Trường hợp của Wilma đã giúp tôi xác nhận nhiều giả thuyết về sự nhạy cảm với tăng cholesterol. Thông thường, do di truyền hoặc các cơ chế khác, nhiều người có mức cholesterol trong máu cao bất kể chế độ ăn uống kiêng khem nghiêm ngặt. Họ thường có những khiếm khuyết trong việc điều chỉnh chuyển hóa cholesterol trong cơ thể. Tôi nghi ngờ rằng chế độ ăn nhiều carbohydrate (thường là các sản phẩm từ lúa mì) ở những người nhóm máu O sẽ ảnh hưởng đến hiệu quả của insulin, khiến nó có tác dụng mạnh mẽ và lâu dài hơn. Từ sự gia tăng hoạt

động của insulin, cơ thể dự trữ nhiều chất béo trong mô và triglyceride hơn.

Bên cạnh việc khuyên Wilma tăng tỷ lệ thịt đỏ trong chế độ dinh dưỡng, tôi cũng giúp bệnh nhân tìm các thực phẩm thay thế cho một lượng lớn lúa mì bà đã tiêu thụ trước đó. Tôi cũng kê cho Wilma sản phẩm chiết xuất từ quả táo gai (một thảo dược được dùng như thuốc bổ tim và động mạch) và vitamin B3 liều thấp (giúp giảm mức cholesterol).

Là một thư ký điều hành nên bà làm việc trong môi trường căng thẳng. Thêm vào đó, bà ấy cũng rất ít khi tập thể dục. Bà rất quan tâm khi tôi mô tả mối liên hệ giữa căng thẳng và hoạt động thể chất ở những người nhóm máu O cũng như sự liên quan giữa căng thẳng và bệnh tim. Do chưa từng tập thể dục thường xuyên nên Wilma không biết phải bắt đầu từ đâu. Tôi hướng dẫn cho bà ấy đi bộ để tăng cường khả năng vận động thể chất. Sau một vài tuần, Wilma nói với tôi rằng việc đi bộ thật sự có hiệu quả; bà chưa bao giờ cảm thấy sức khỏe tốt như thế.

Trong vòng sáu tháng, lượng cholesterol của Wilma đã giảm mạnh xuống còn 187 và duy trì ổn định mà không cần dùng thuốc. Bà đã rất phấn khích khi có lượng cholesterol ở mức bình thường. Trước đây điều này dường như bất khả thi.

Thực tập sinh tại văn phòng của tôi đã rất kinh ngạc và bối rối. Tất cả các bằng chứng hiện đại đều cho rằng bệnh nhân có lượng cholesterol cao nên tránh dùng thịt đỏ, trong khi Wilma lại đáp ứng tốt với những thực phẩm này. Nhóm máu chính là mảnh ghép còn thiếu để giải thích điều này.

BÁO CÁO CA BỆNH:

TĂNG CHOLESTEROL MỨC NGUY HIỂM

JOHN, 23 TUỔI; nhóm máu O

John là một sinh viên mới tốt nghiệp đại học. Cậu có mức cholesterol tăng vọt cùng với chỉ số triglyceride và đường huyết cao. Đây là những triệu chứng bất thường với một thanh niên trẻ, nhưng vì gia đình có tiền sử mắc bệnh tim nên bố mẹ cậu rất sợ hãi. Sau khi thăm khám kỹ lưỡng với

các bác sĩ tim mạch ở Yale, John được biết rằng trong trường hợp của cậu, ảnh hưởng di truyền quá áp đảo đến mức kể cả thuốc giảm cholesterol cũng trở nên vô ích. Trên thực tế, các bác sĩ đã nói với John rằng sớm muộn gì cậu cũng sẽ mắc các bệnh động mạch vành.

Tại phòng khám của tôi, John mang dáng vẻ chán nản và mệt mỏi. Cậu than phiền về tình trạng kiệt sức: "Tôi đã từng thích tập thể dục nhưng giờ đây tôi không còn năng lượng cho việc đó nữa." John cũng thường xuyên bị đau họng và sưng hạch. Cậu có tiền sử mắc bệnh bạch cầu đơn nhân và hai lần mắc bệnh Lyme.

John đã theo chế độ ăn chay do bác sĩ tim mạch chỉ định trong một khoảng thời gian. Tuy nhiên, cậu thừa nhận rằng mình cảm thấy tệ hơn sau khi áp dụng chế độ ăn này.

Chỉ sau một vài tuần áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu O, John đã đạt được kết quả thật tuyệt vời. Sau năm tháng, lượng cholesterol, triglyceride và đường huyết đều giảm xuống mức bình thường. Xét nghiệm máu sau ba tháng cũng cho kết quả tương tự.

Nếu John tiếp tục tuân thủ theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu O, tập thể dục điều độ và sử dụng các sản phẩm bổ sung, rất có thể cậu sẽ chiến thắng xu hướng di truyền gây bệnh của mình.

Trái tim không ngừng hoạt động mạnh mẽ trong lồng ngực, bơm máu một cách nhịp nhàng đến khắp cơ thể. Quá trình này thường diễn ra trôi chảy đến nỗi chúng ta hiếm khi phải nghĩ nhiều về nó. Đó là lý do tại sao tăng huyết áp được mệnh danh là kẻ giết người thầm lặng. Có những trường hợp huyết áp tăng cao đến mức nguy hiểm nhưng người bệnh hoàn toàn không biết gì.

Kết quả đo huyết áp gồm hai chỉ số. Huyết áp tâm thu (chỉ số cao hơn) thể hiện áp suất trong động mạch khi tim đập để truyền máu đi khắp cơ thể. Huyết áp tâm trương (chỉ số thấp hơn) thể áp suất trong động mạch khi tim nghỉ giữa các nhịp đập. Khi huyết áp bình thường, chỉ số tâm thu là dưới 120 và chỉ số tâm trương dưới 80. Huyết áp cao hơn mức bình thường khi có bất cứ chỉ số nào tăng trên 120/80. Tăng huyết áp là khi chỉ số tăng đến mức 140/90.

Tùy theo độ nghiêm trọng và thời gian, tăng huyết áp không được điều trị sẽ dẫn đến nhiều vấn đề, bao gồm đau tim và đột quỵ. Tăng huyết áp thường xảy ra cùng lúc với bệnh tim, vì vậy nhóm máu A và AB cần đặc biệt cảnh giác. Tăng huyết áp có các yếu tố nguy cơ tương tự như các bệnh tim mạch. Những người hút thuốc, tiểu đường, phụ nữ sau mãn kinh, béo phì, ít vận động và gặp nhiều căng thẳng nên đặc biệt chú ý đến Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

BÁO CÁO CA BỆNH: TĂNG HUYẾT ÁP

BILL, 54 TUỔI; nhóm máu A

Bill là một chuyên viên kinh doanh trái phiếu trung niên mắc bệnh tăng huyết áp. Khi tôi gặp ông lần đầu tiên ở phòng khám, huyết áp của ông tăng rất cao trong khoảng 150/105 đến 135/95. Tôi không mất nhiều thời gian để tìm ra những manh mối về nguyên nhân của những chỉ số này trong cuộc sống vô cùng căng thẳng của ông – làm việc trong một công ty lớn và sống trong một gia đình có nhiều vấn đề. Đi ngược với lời khuyên của bác sĩ, Bill đã ngừng sử dụng thuốc huyết áp vì nó khiến ông bị chóng mặt và táo bón. Ông muốn thử một liệu pháp mang nhiều tính tự nhiên hơn, nhưng nó cần phải được thực hiện ngay lập tức.

Tôi đã để Bill thử Chế độ Ăn theo Nhóm máu A – một sự điều chỉnh lớn cho người Mỹ gốc Ý vạm vỡ như Bill. Và ngay lập tức tôi bắt đầu giải quyết sự căng thẳng của Bill với chế độ tập thể dục dành riêng cho nhóm máu A. Ban đầu, Bill khá ngại ngần khi thử tập yoga và các bài tập thư giãn, nhưng ông đã sớm thay đổi khi nhận ra điều này giúp ông trở nên bình tĩnh và tích cực hơn.

Trong lần thăm khám đầu tiên, Bill cũng tâm sự rằng ông có một mối lo ngại đặc biệt. Ông và những cộng sự đang trong quá trình đàm phán chế độ bảo hiểm sức khỏe mới cho văn phòng của mình và nếu công ty bảo hiểm phát hiện bệnh tăng huyết áp của Bill, công ty sẽ phải chi trả phí bảo hiểm cao hơn nhiều. Sau khi sử dụng các phương pháp giảm căng thẳng, Chế độ Ăn theo Nhóm máu A và một số loại thảo dược, Bill đã có thể tránh được phải chi trả mức bảo hiểm đáng kể.

Nghịch lý thay, trong suốt quá trình điều trị của Bill, công

ty bảo hiểm từ chối hoàn trả cho các phương pháp điều trị tự nhiên vì họ cho rằng đó không phải những can thiệp y tế cần thiết. Khi đưa ra những chỉ số huyết áp thấp hơn nhiều, phía bảo hiểm cho rằng công ty của Bill vẫn cần phải chi trả phí bảo hiểm cao hơn vì tình trạng của ông đã được điều trị về mặt y tế! Bill kể rằng ông ấy đã đến gặp hẳn chủ tịch của công ty bảo hiểm và nói: "Nghe này, ông không thể lập luận theo cả hai phía được – từ chối chi trả phí điều trị và rồi lại cho rằng chính phương pháp điều trị đó là lý do tại sao phí bảo hiểm vẫn giữ ở mức cao." Bill đã thành công trong việc giảm phí bảo hiểm cho công ty vào chiều hôm đó, và ngày hôm sau chính chủ tịch của công ty bảo hiểm đã lên lịch hẹn tại phòng khám của chúng tôi.

CÁC BỆNH NHI KHOA

Rất nhiều bệnh nhân xuất hiện tại phòng khám của tôi là những đứa trẻ với một loạt các chứng bệnh – từ tiêu chảy kéo dài đến nhiễm trùng tai tát phát. Những người mẹ thường lo lắng tột độ. Với tôi, một số ca bệnh đem đến kết quả hài lòng nhất lại chính là từ các bệnh nhân nhi.

Viêm kết mạc

Viêm kết mạc, hay còn gọi là "đau mắt đỏ", thường xuất hiện khi tụ cầu khuẩn lây truyền từ đứa trẻ này sang đứa trẻ khác. Trẻ em thuộc nhóm máu A và AB thường dễ bị viêm kết mạc hơn so với nhóm máu O và nhóm máu B, có lẽ do hệ miễn dịch yếu hơn.

Thông thường kem kháng sinh tra mắt hoặc thuốc nhỏ mắt được dùng để điều trị bệnh này. Nhưng còn có một phương pháp thay thế lành tính và bất ngờ hơn chính là lát cắt cà chua tươi. (Đừng thử với nước ép cà chua!) Lát cắt cà chua tươi chứa lectin có tác dụng ngưng kết và tiêu diệt vi khuẩn tụ cầu. Tính axit nhẹ của cà chua gần giống với độ axit của dịch tiết ở mắt. Vắt nước ép cà chua tươi vào một miếng gạc và áp lên mắt cũng có tác dụng làm dịu.

Đây là một ví dụ về cách lectin trong thực phẩm gây nguy hiểm khi ăn vào lại có thể rất có lợi để chữa bệnh. Sau đây, chúng ta sẽ thảo luận về nhiều ví dụ khác về tác dụng kép của lectin – có lợi hay có hại – trong cơ thể chúng ta. Đặc biệt là trong cuộc chiến chống lại ung thư.

Tiêu chảy

Tiêu chảy có thể là một tình trạng nguy hiểm và đáng lo ngại đối

với trẻ em. Nó không chỉ gây suy nhược và khó chịu mà còn có thể dẫn đến mất nước trầm trọng, dẫn đến ốm yếu và sốt.

Hầu hết các ca tiêu chảy ở trẻ em là hậu quả của sự mất cân bằng vi sinh hoặc chế độ ăn uống bất thường. Chế độ Ăn theo Nhóm máu đưa ra các hướng dẫn cụ thể về loại thực phẩm nào gây ra hiện tượng mất nước đối với từng nhóm máu.

Trẻ em thuộc nhóm máu O thường bị tiêu chảy nhẹ hoặc trung bình, thường gây ra bởi các dạng vi khuẩn coliform nhẹ hơn. Điều này thường là kết quả của việc phụ thuộc quá nhiều vào các sản phẩm từ sữa hoặc tiêu thụ nhiều ngũ cốc và tinh bột do thói quen ăn uống kén chọn của trẻ.

Trẻ thuộc nhóm máu A và AB dễ bị mắc ký sinh trùng *Giardia lamblia.* Loại ký sinh trùng này có hình dạng giống kháng nguyên nhóm máu A và có thể né tránh các phản ứng miễn dịch thông thường.

Trẻ thuộc nhóm máu B thường dễ bị tiêu chảy do ăn quá nhiều các sản phẩm từ lúa mì hoặc do phản ứng với thịt gà và ngô. Nếu thuộc nhóm máu B xuất tiết (chiếm khoảng 80% những người nhóm máu B), trẻ có thể gặp vấn đề với norovirus – một tác nhân phổ biến gây ra bệnh tiêu chảy.

Nếu tiêu chảy là do không dung nạp hoặc dị ứng thực phẩm, trẻ sẽ thường có các triệu chứng khác như quầng thâm, sưng mắt, bệnh chàm, vảy nến hoặc hen suyễn.

Trừ khi tiêu chảy là hậu quả do một tình trạng bệnh khác nghiêm trọng hơn, chẳng hạn như nhiễm ký sinh trùng, tắc nghẽn một phần ruột hoặc viêm nhiễm, đa số tiêu chảy thông thường tự khỏi theo thời gian. Tiêu chảy cấp tính cũng có thể lây truyền; để bảo vệ cả gia đình khỏi nhiễm bệnh, tốt nhất bạn nên tuân thủ các tiêu chuẩn sạch sẽ và cẩn thận.

Để hồi phục lại sự cân bằng dịch thể khi bị tiêu chảy, hãy hạn chế cho trẻ uống nước ép hoa quả. Thay vào đó, trẻ nên ăn canh rau hoặc nước xúp từ thịt. Một loại thảo dược tuyệt vời có thể dùng cho tất cả các nhóm máu là carob. Carob không chỉ có hiệu quả trong những ca tiêu chảy đơn giản mà còn có hương vị dễ chịu giống sô cô la khiến trẻ em thực sự thích thú.

Nhiễm trùng tai

Có lẽ khoảng 2/3 trẻ dưới sáu tuổi mắc bệnh viêm tai mạn tính.

Khi nhắc đến mạn tính, tôi muốn nhắc đến việc đứa trẻ bị nhiễm trùng tai 5, 10, 15 hay thậm chí 20 lần vào mỗi mùa đông, hết lần này đến lần khác. Hầu hết những bệnh nhân nhi này dị ứng với cả yếu tố môi trường và các thành phần từ thực phẩm. Cách giải quyết tốt nhất là Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

Phương pháp điều trị nhiễm trùng tai thông thường là sử dụng kháng sinh, nhưng rõ ràng là điều này không hiệu quả với trường hợp nhiễm trùng mạn tính. Nếu điều trị gốc rễ của vấn đề thay vì sử dụng các nhóm kháng sinh mới và hiện đại nhất, chúng ta sẽ có cơ hội để cơ thể tự hình thành phản ứng mạnh mẽ. Trước hết, chúng ta nên biết về độ nhạy của từng nhóm máu.

Trẻ thuộc nhóm máu A và AB gặp nhiều vấn đề hơn với sự tiết chất nhầy do chế độ ăn uống không phù hợp – đây là một yếu tố gây nhiễm trùng tai. Ở trẻ nhóm máu A, các sản phẩm từ sữa thường là thủ phạm gây bệnh, trong khi nhóm máu AB có thể sẽ mẫn cảm với ngô và sữa. Nhìn chung, những bệnh nhân nhi này cũng có nhiều nguy cơ mắc các vấn đề về cổ họng và hô hấp, và sau đó thường lan sang đến hai tai. Do hệ miễn dịch của trẻ nhóm máu A và AB bỏ qua một phổ rộng các loại vi khuẩn, một số vấn đề có thể bắt nguồn từ việc thiếu phản ứng mạnh mẽ với các tác nhân ngoại lai lây nhiễm. Một số nghiên cứu đã chỉ ra rằng dịch tai của trẻ có tiền sử nhiễm trùng tai mạn tính thiếu bổ thể, một loại chất hóa học cần thiết trong việc tấn công và tiêu diệt vi khuẩn.

Một nghiên cứu khác chỉ ra rằng một loại lectin trong huyết thanh gọi là protein liên kết mannose cũng thiếu đi trong dịch tai của trẻ nhiễm trùng tai mạn tính. Lectin này liên kết với đường mannose trên bề mặt của vi khuẩn và ngưng kết chúng, tạo điều kiện để loại bỏ vi khuẩn một cách nhanh chóng hơn. Cả hai yếu tố miễn dịch quan trọng này dần phát triển đến mức đầy đủ, giúp giải thích tại sao tần suất nhiễm trùng tai giảm dần khi trẻ lớn lên. Bên cạnh chế độ dinh dưỡng, điều trị cho trẻ nhóm máu A và AB mắc nhiễm trùng tai hầu như luôn cần đến việc tăng cường hệ miễn dịch của trẻ. Cách đơn giản nhất để tăng khả năng miễn dịch là cắt giảm lượng đường trong khẩu phần. Nhiều nghiên cứu chỉ ra rằng đường làm suy giảm hệ miễn dịch, khiến các tế bào bạch cầu trong cơ thể trở nên trì trệ và ảnh hưởng đến khả năng tấn công các vi khuẩn xâm nhập.

Y học tự nhiên từ lâu đã sử dụng *Echinacea purpurea* (hoa cúc tím) để kích thích nhẹ hệ miễn dịch. Ban đầu được thổ dân châu Mỹ sử dụng, echinacea mang đặc tính đặc biệt khi nó có thể tăng cường

hệ miễn dịch của cơ thể chống lại vi khuẩn và virus theo cách vừa an toàn vừa hiệu quả. Do nhiều chức năng miễn dịch mà echinacea tăng cường phụ thuộc vào lượng vitamin C, tôi thường kê cho bệnh nhân chiết xuất vitamin C từ tầm xuân (rose hips). Theo kinh nghiệm của tôi, các sản phẩm từ hoa cúc tím có vẻ hiệu quả hơn với nhóm máu A, B và AB so với nhóm máu O. Tôi cũng sử dụng chiết xuất cây thông tây như một loại echinacea cao cấp. Sản phẩm chiết xuất từ cây đường tùng (larch arabinogalactan)[1] này có chứa nồng độ thành phần hoạt tính cao hơn nhiều so với sản phẩm từ hoa cúc tím echinacea.

---

[1]. Một loại thông châu Âu

Nhiễm trùng tai gây nhiều đau đớn cho bệnh nhi và cũng không hề dễ chịu với các bậc phụ huynh. Hầu hết các bệnh nhiễm trùng này là do sự tích tụ của các chất dịch và hơi ở tai giữa do ống nối (vòi nhĩ) bị tắc nghẽn. Vòi nhĩ có thể bị sưng lên bởi các phản ứng dị ứng, làm suy yếu các mô xung quanh nó hoặc gây các bệnh nhiễm trùng.

Nhiều bậc cha mẹ đã thất vọng vì các loại kháng sinh ngày càng bất lực trước nhiễm trùng tai. Có một nguyên nhân đằng sau hiện tượng kháng kháng sinh này: Khi lần đầu tiên bị nhiễm trùng tai, trẻ thường được điều trị bằng thuốc kháng sinh nhẹ như amoxicillin. Với lần tái phát tiếp theo, amoxicillin lại được sử dụng một lần nữa. Nếu không tuân thủ liều lượng và thời gian điều trị kháng sinh, vi khuẩn sẽ bùng phát trở lại và ngày càng kháng thuốc, khiến amoxicillin không còn hiệu quả. Khi đó, hiện tượng "leo thang" xuất hiện, bác sĩ sẽ sử dụng các loại thuốc kháng sinh mạnh hơn và chỉ định các biện pháp xâm lấn hơn.

Khi thuốc kháng sinh không còn có hiệu quả và tình trạng nhiễm trùng đau đớn vẫn tiếp diễn, phẫu thuật rạch màng nhĩ sẽ được chỉ định. Khi đó, bác sĩ sẽ ghép một ống nhỏ xuyên qua màng nhĩ nhằm mục đích tăng dẫn lưu dịch từ tai giữa vào cổ họng.

Hiện tại, hầu hết các hiệp hội nhi khoa đều khuyến cáo không nên điều trị kháng sinh với các trường hợp nhiễm trùng tai nhẹ; thay vào đó, họ khuyến nghị sử dụng các phương pháp hỗ trợ để giảm đau và chỉ định thuốc kháng histamine để làm giảm sưng và áp suất. Các bác sĩ y học tự nhiên đã đi theo phương hướng này trong nhiều thập kỷ. Khi điều trị nhiễm trùng tai mạn tính, tôi tập trung vào các phương pháp giúp ngăn ngừa tái phát. Sẽ là vô ích nếu ta cố gắng giải quyết bệnh bằng một liều kháng sinh nhanh

trong khi biết rõ rằng rất dễ xảy ra tái phát. Hầu như trong mọi trường hợp, tôi đều có thể tìm ra giải pháp trong chế độ dinh dưỡng.

Tôi đã thăm khám cho nhiều bệnh nhân nhi, đại diện cho mọi nhóm máu. Tôi đã nhận ra rằng trẻ có thể bị nhiễm trùng tai mạn tính nếu chúng ăn các thực phẩm có phản ứng (hấp thu) kém trong cơ thể. Tôi chưa từng gặp một ca nào không có mối liên hệ rõ ràng giữa bệnh với món ăn ưa thích của trẻ.

Trẻ thuộc nhóm máu O và nhóm máu B dường như ít mắc nhiễm trùng tai hơn, và cũng dễ điều trị hơn nếu mắc bệnh. Thông thường, sự thay đổi trong chế độ dinh dưỡng là đủ để loại bỏ vấn đề.

Ở trẻ thuộc nhóm máu B, tác nhân gây bệnh thường do virus, sau đó dẫn đến nhiễm trùng do vi khuẩn haemophilus mà nhóm máu B dễ mắc hơn bình thường. Cách khắc phục bằng chế độ dinh dưỡng bao gồm hạn chế ăn cà chua, ngô và thịt gà. Lectin trong những thực phẩm này phản ứng với bề mặt của đường tiêu hóa, gây sưng và tiết chất nhầy, từ đó ảnh hưởng đến tai và họng.

Theo cảm nhận của tôi, nhiễm trùng tai có thể đơn giản ngăn ngừa được ở nhóm máu O bằng cách cho trẻ bú mẹ thay vì bú bình. Dinh dưỡng bằng sữa mẹ trong sáu tháng đến một năm đầu của trẻ cho phép hệ miễn dịch và hệ tiêu hóa của trẻ có thời gian để phát triển. Trẻ thuộc nhóm máu O có thể tránh nhiễm trùng tai nhờ hạn chế ăn lúa mì và các sản phẩm từ sữa. Nhóm máu O có sự nhạy cảm đặc biệt với những loại thức ăn này từ khi còn nhỏ, nhưng các protein từ cá và thịt nạc đỏ có thể tăng cường khả năng miễn dịch của họ.

Các thay đổi về dinh dưỡng thường khá khó khăn ở những hộ gia đình có trẻ thường xuyên mắc nhiễm trùng tai. Trẻ trở nên đau đớn và khó chịu, khiến cho các bậc phụ huynh lo lắng, mềm lòng và cho trẻ ăn bất cứ loại thức ăn gì chúng muốn, họ nghĩ rằng điều này sẽ xoa dịu trẻ. Nhiều đứa trẻ sẽ trở nên kén ăn, chỉ ăn một số loại thực phẩm nhất định, mà thường lại chính là những loại thức ăn có thể dẫn đến nhiều bệnh khác nhau!

BÁO CÁO CA BỆNH: NHIỄM TRÙNG TAI

TONY, 7 TUỔI; nhóm máu B

Tony là một đứa trẻ bảy tuổi mắc nhiễm trùng tai tái phát. Khi người mẹ đưa Tony đến gặp tôi lần đầu tiên, bà đã rất

luống cuống. Tony sẽ lại bị nhiễm trùng tai ngay lập tức sau khi dừng kháng sinh, từ 10 đến 15 lần trong một mùa đông. Tony đã trải qua hai lần phẫu thuật đặt ống thông màng nhĩ nhưng không có hiệu quả. Đây là một ví dụ điển hình cho bệnh nhân nhi gặp khó khăn với kháng sinh: lên thang điều trị kháng sinh nhưng không đạt được nhiều kết quả.

Đầu tiên, tôi hỏi mẹ Tony những câu hỏi liên quan đến chế độ dinh dưỡng của trẻ. Dường như không sẵn sàng chia sẻ, bà ấy nói: "Ồ, tôi không nghĩ đấy là vấn đề đâu. Chúng tôi ăn uống rất lành mạnh – nhiều thịt gà và cá cũng như rau và các loại trái cây".

Tôi quay sang hỏi Tony: "Món ăn yêu thích của cháu là gì?"

"Gà viên chiên ạ," Tony trả lời một cách hào hứng.

"Cháu có thích ăn ngô không?"

"Dạ, có ạ!"

Tôi nói với mẹ của Tony: "Vấn đề nằm ở đây này. Con trai chị có phản ứng với thịt gà và ngô."

Bà ấy hỏi lại đầy ngờ vực: "Vậy sao? Làm sao bác sĩ biết?"

Tôi trả lời: "Bởi vì cậu bé thuộc nhóm máu B." Tôi giải thích mối liên hệ của bệnh với nhóm máu, tuy mẹ của Tony chưa thật sự bị tôi thuyết phục, nhưng tôi vẫn khuyên bà nên thử cho Tony ăn theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu B trong khoảng hai đến ba tháng.

Trong hai năm sau, Tony đã hồi phục rất tốt, thường chỉ bị nhiễm trùng tai một lần trong mỗi mùa thay vì nguy cơ mắc 10 đến 15 lần như trước đây. Những ca nhiễm trùng riêng biệt này đều dễ điều trị hơn bằng phương pháp điều trị tự nhiên kháng sinh nhẹ.

Tăng động và chứng khó học

Có nhiều nguyên nhân khác nhau dẫn đến rối loạn tăng động giảm chủ ý (ADHD) và chúng ta vẫn cần nhiều thông tin hơn để có thể đưa ra kết luận về mối liên hệ với nhóm máu. Tuy nhiên, chúng ta đã biết một số điều về cách các nhóm máu khác nhau phản ứng với môi trường. Ví dụ, cha tôi đã quan sát trong hơn 35

năm hành nghề và nhận ra rằng trẻ nhóm máu O thường hạnh phúc, khỏe mạnh và tập trung hơn khi chúng có cơ hội tập thể dục tối đa.

Trẻ thuộc nhóm máu O mắc ADHD nên được khuyến khích tập thể dục nhiều nhất có thể, bao gồm các lớp tập thể dục ngoài giờ, thể thao đồng đội hoặc thể dục dụng cụ. Mặt khác, nhóm máu A và AB dường như được hưởng lợi từ những hoạt động kích thích phát triển kỹ năng cảm giác và xúc giác, chẳng hạn như điêu khắc hoặc vẽ, cũng như các phương pháp thư giãn cơ bản như hít thở sâu. Trẻ thuộc nhóm máu B phù hợp với bơi lội và tập luyện calisthenics.

Một yếu tố đáng được cân nhắc là sự ảnh hưởng của các hormone căng thẳng. Nhóm máu O dễ bị mất cân bằng catecholamine và dopamine, điều này có liên quan đến tăng động.

Gần đây tôi đã phát hiện ra một mối liên hệ thú vị gắn kết chặt chẽ hơn nhóm máu O với bệnh ADHD. Tôi đã gặp một bệnh nhi thuộc nhóm máu O mắc ADHD và bị thiếu máu nhẹ. Tôi cho trẻ áp dụng chế độ ăn giàu protein, bổ sung thêm vitamin B12 và axit folic, từ đó bệnh thiếu máu đã không còn. Nhưng mẹ của bệnh nhi cũng nhận ra sự cải thiện đáng kể trong khả năng tập trung của trẻ. Sau đó tôi đã điều trị cho một số bệnh nhân nhi nhóm máu O mắc ADHD với vitamin B12 và axit folic liều thấp. Tôi cũng có thể thấy nhiều sự cải thiện từ ít đến đáng kể ở các bệnh nhân.

Nếu con bạn bị ADHD, hãy nói chuyện với các chuyên gia dinh dưỡng về việc bổ sung vitamin B12 và axit folic bên cạnh việc tuân theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

VIÊM HỌNG DO LIÊN CẦU KHUẨN, TĂNG BẠCH CẦU ĐƠN NHÂN VÀ QUAI BỊ

Do bệnh tăng bệch cầu đơn nhân và viêm họng liên cầu khuẩn có các triệu chứng ban đầu tương tự nhau, các bậc cha mẹ phụ huynh có thể gặp khó khăn phân biệt giữa hai loại bệnh này. Một đứa trẻ bị bệnh có thể biểu hiện một hoặc nhiều trong số các triệu chứng sau: đau họng, khó chịu, sốt, ớn lạnh, đau đầu, sưng hạch hoặc sưng amidan. Xét nghiệm máu và cấy dịch cổ họng cần được thực hiện để xác định rõ vấn đề.

Viêm họng liên cầu khuẩn là một bệnh nhiễm trùng do vi khuẩn. Căn bệnh này thường gây ra thêm một số triệu chứng khác như chảy nước mũi, ho, đau tai, mảng trắng hoặc vàng ở phía sau cổ

họng, phát ban ở phần cổ, ngực lan xuống bụng và tay chân. Chẩn đoán viêm họng liên cầu khuẩn cần dựa trên các triệu chứng lâm sàng và nuôi cấy vi khuẩn họng. Phương pháp điều trị tiêu chuẩn bao gồm kháng sinh, nghỉ ngơi, sủ dụng aspirin và bổ sung dịch để giảm đau và sốt.

Một lần nữa, trọng tâm điều trị lại là chấm dứt tình trạng nhiễm trùng thay vì giải quyết các vấn đề sức khỏe lớn và lâu dài hơn. Đặc biệt khi trẻ mắc các bệnh nhiễm trùng tái phát, điều trị theo phác đồ tiêu chuẩn sẽ trở nên không hiệu quả.

Nhìn chung, trẻ thuộc nhóm máu O và nhóm máu B mắc viêm họng liên cầu khuẩn thường xuyên hơn so với nhóm máu A và AB do khả năng mắc nhiễm trùng do vi khuẩn cao hơn. Tuy nhiên, nhóm máu O và nhóm máu B có thể hồi phục dễ dàng và triệt để hơn. Một khi vi khuẩn liên cầu xâm nhập vào máu của trẻ nhóm máu A và AB, nó cư trú ở đó và rất khó để loại bỏ. Vì vậy, trẻ sẽ gặp nhiễm trùng tái phát liên tục.

Có những liệu pháp tự nhiên có thể giúp ngăn ngừa bệnh tái phát. Tôi nhận thấy rằng việc sử dụng nước súc miệng từ cây xô thơm và cây hải cẩu vàng rất hiệu quả để giữ cho cổ họng và amidan không bị nhiễm liên cầu khuẩn. Cây hải cẩu vàng có chứa một thành phần gọi là berberine đã được nghiên cứu cụ thể về tính năng chống lại liên cầu khuẩn. Vấn đề là cây hải cẩu vàng có vị đắng, khiến trẻ không dễ dùng. Có một phương pháp dễ dàng hơn là sử dụng bình bơm xịt hoặc máy xông giá rẻ và xông cổ họng cho trẻ một vài lần trong ngày. Bên cạnh Chế độ Ăn theo Nhóm máu, tôi thường sử dụng các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng và tăng cường miễn dịch, dưới dạng beta-carotene, vitamin C, kẽm, và hoa cúc tím để giúp trẻ phát triển sức đề kháng.

Những trẻ nhóm máu O dường như dễ mắc bệnh tăng bạch cầu đơn nhân do virus hơn trẻ thuộc nhóm máu A, B và AB. Kháng sinh không hiệu quả trong trường hợp này vì bệnh tăng bạch cầu đơn nhân gây ra bởi virus chứ không phải vi khuẩn. Trẻ nên được nghỉ ngơi tại giường khi sốt và nghỉ ngơi thường xuyên trong khoảng thời gian phục hồi kéo dài từ một đến ba tuần. Để giảm sốt ta cũng có thể dùng aspirin và đảm bảo lượng dịch đưa vào cơ thể.

Trẻ thuộc nhóm máu B dường như gặp nhiều nguy cơ mắc quai bị nặng. Quai bị là một bệnh nhiễm trùng virus ở tuyến nước bọt dưới cằm và dưới tai. Giống như nhiều bệnh khác thường gặp ở nhóm máu B, căn bệnh này cũng có mối liên quan đến hệ thần

kinh. Khi trẻ thuộc nhóm máu B và/hoặc Rh âm tính bị mắc quai bị, hãy cảnh giác với các dấu hiệu tổn thương thần kinh, đặc biệt là trong các vấn đề về thính giác.

BỆNH ĐÁI THÁO ĐƯỜNG

Chế độ Ăn theo Nhóm máu có thể có hiệu quả trong việc điều trị bệnh đái tháo đường type 1 và có vai trò trong việc điều trị cũng như phòng ngừa bệnh đái tháo đường type 2. Đái tháo đường type 2 từng được gọi là bệnh đái tháo đường khởi phát ở người lớn tuổi, nhưng giờ đây bệnh ngày càng được chẩn đoán nhiều hơn ở những người trẻ.

Nhóm máu A và nhóm máu B dễ mắc bệnh đái tháo đường type 1 hơn do sự thiếu hụt insulin – một hormone sản sinh ở tuyến tụy và chịu trách nhiệm cho phép glucose đi vào các tế bào trong cơ thể. Nguyên nhân gây thiếu hụt insulin là sự phá hủy các tế bào beta của tuyến tụy, đây là những tế bào duy nhất có khả năng sản sinh insulin.

Mặc dù hiện tại không có phương pháp điều trị tự nhiên nào có thể thay thế tiêm insulin cho bệnh nhân đái tháo đường type 1, nhưng có thể áp dụng một phương thức tự nhiên quan trọng là quercetin, đây là một chất chống oxy hóa có nguồn gốc từ thực vật. Quercetin đã được chứng minh có tác dụng giúp ngăn ngừa các biến chứng bắt nguồn từ bệnh đái tháo đường, chẳng hạn như đục thủy tinh thể, bệnh thần kinh ngoại biên và các vấn đề về tim mạch. Hãy tham vấn với chuyên gia dinh dưỡng có chuyên môn về sử dụng hóa thực vật nếu bạn có ý định dùng bất kỳ loại thuốc tự nhiên cho bệnh đái tháo đường; bạn có thể sẽ phải điều chỉnh liều lượng insulin.

Một số nghiên cứu cho rằng các lectin thực phẩm nhất định có thể giúp tuyến tụy ở những bệnh nhân đái tháo đường tái tạo quá trình sản sinh insulin ở các tế bào beta. Chúng bao gồm các lectin từ đậu fava và nấm mỡ được bán ở các siêu thị thông thường. Nếu bạn thuộc nhóm máu A hoặc B, bạn nên thêm đậu tằm vào chế độ ăn của mình. Với những người nhóm máu O hoặc AB, nấm mỡ có thể có tác dụng.

Những người mắc bệnh đái tháo đường type 2 thường có nồng độ insulin cao trong máu, tuy nhiên mô trong cơ thể lại thiếu nhạy cảm với insulin. Tình trạng này phát triển qua thời gian và thường là hậu quả của chế độ dinh dưỡng không hợp lý. Bệnh đái tháo đường type 2 thường xuất hiện ở nhóm máu O khi họ ăn

nhiều các chế phẩm từ sữa, lúa mì và ngô trong nhiều năm hoặc ở những người nhóm máu A ăn nhiều thịt và các chế phẩm từ sữa. Đái tháo đường type 2 có liên quan đến tình trạng thừa cân; tăng nồng độ cholesterol, triglyceride; tăng huyết áp. Về mặt này, bất kỳ nhóm máu nào cũng có thể mắc bệnh đái tháo đường type 2.

Những bệnh nhân đái tháo đường type 2 cần theo dõi lượng đường trong máu vài lần trong ngày với que thử đường huyết và thường xuyên phải tiêm insulin. Tuy nhiên, có cách để giảm nhẹ các triệu chứng và kiểm soát tình trạng bệnh. Nhờ tuân thủ Chế độ Ăn theo Nhóm máu và chế độ tập luyện phù hợp, bệnh nhân có thể đạt được các kết quả tích cực. Vitamin B tổng hợp cũng có thể giúp chống lại tình trạng không dung nạp insulin. Hãy hỏi ý kiến bác sĩ và chuyên gia dinh dưỡng trước khi bắt đầu sử dụng các sản phẩm tự điều trị đái tháo đường. Bạn có thể sẽ phải điều chỉnh liều lượng các thuốc điều trị đái tháo đường.

CÁC BỆNH TIÊU HÓA

Bệnh celiac

Bệnh celiac là một bệnh về đường tiêu hóa. Các triệu chứng thông thường bao gồm tiêu chảy mạn tính, sụt cân, thiếu sắt và các dấu hiệu suy dinh dưỡng khác. Trước đây hầu như không ai biết đến bệnh này nhưng giờ đây bệnh celiac được nhắc đến trên các báo chí truyền thông, mặc dù cũng giống như hầu hết các thông tin nhiễu loạn "phổ biến" khác, nó thường bị hiểu nhầm.

Căn bệnh này được cho là một phản ứng miễn dịch với gluten, hoặc cụ thể hơn là phản ứng với gliadin, một loại protein được tìm thấy trong lúa mì, lúa mạch đen, yến mạch và đại mạch. Cứ năm người mắc bệnh celiac thì có khoảng bốn người có kháng thể chống gliadin trong máu của họ.

Có một mối liên hệ chặt chẽ giữa người thuộc nhóm máu không xuất tiết với bệnh celiac. Người thuộc nhóm máu không xuất tiết có nguy cơ mắc bệnh celiac cao hơn gấp 200 lần. Một nghiên cứu cho thấy có đến 48% bệnh nhân mắc bệnh celiac thuộc nhóm máu không xuất tiết. Điều này có lý vì những người thuộc nhóm máu không xuất tiết có lượng IgA, một loại kháng thể sản sinh trong niêm mạc, thấp hơn.

Lectin đã được nghiên cứu rộng rãi đối với những bệnh nhân celiac, mặc dù kết quả vẫn còn trái chiều và không thể đưa đến kết luận chính xác. Nhiều người thắc mắc liệu nhóm máu O có nguy

cơ mắc bệnh celiac cao hơn không do họ không tương thích với lúa mì. Tuy nhiên, tôi đã tìm ra rằng bệnh celiac có ảnh hưởng đến các nhóm máu như nhau, mặc dù nguyên nhân sâu xa có thể khác nhau. Một phần nguyên nhân gây bệnh dường như là gliadin, chất này khác biệt với vấn đề phổ biến của nhóm máu O – lectin trong mầm lúa mì.

Điều đó không có nghĩa là gluten không có đặc điểm giống với lectin. Nó chỉ khác với lectin trong mầm lúa mì. Tuy vậy, gluten đã được chứng minh là có liên kết với các mô giàu carbohydrate tương tự như lectin. Và cũng giống như lectin, gluten thậm chí có thể bị ức chế bởi một loại đường tên là alpha-D-mannose. Kỳ lạ thay, nhiều loại virus gây viêm dạ dày ruột cũng có thể liên kết với alpha-D-mannose. Bên cạnh các mầm bệnh, lectin từ cây hoa giọt tuyết (Galanthus nivalis), được dùng để biến đổi gen các cây lương thực, cũng có liên kết với alpha-D-mannose.

Táo bón

Táo bón xảy ra khi phân trở nên cứng một cách bất thường hoặc tần suất đại tiện thay đổi và trở nên ít thường xuyên hơn. Hầu hết các chứng táo bón mạn tính là do thói quen đại tiện kém và ăn uống không đều đặn, cùng với chế độ ăn ít nước và chất xơ. Một số nguyên nhân khác là do thói quen sử dụng thuốc nhuận tràng, lịch trình hằng ngày gấp gáp và căng thẳng, đi du lịch dẫn đến thay đổi đột ngột cách ăn uống và nghỉ ngơi. Thiếu hoạt động thể chất, các bệnh cấp tính, đau trực tràng và một số loại thuốc cũng có thể gây táo bón. Mỗi nhóm máu đều có nguy cơ mắc bệnh táo bón khi gặp phải những tình trạng này. Táo bón không phải là một căn bệnh mà thay vào đó là một dấu hiệu cảnh báo hệ tiêu hóa đang bất thường. Bạn sẽ tìm thấy nhiều manh mối trong chế độ ăn của mình. Bạn có đang ăn đủ chất xơ không? Bạn có uống đủ nước – đặc biệt là nước lọc và các loại nước trái cây? Bạn có đang tập thể dục thường xuyên không?

Nhiều người sẽ chỉ đơn giản là dùng thuốc nhuận tràng khi bị táo bón, nhưng cách này không giải quyết được các nguyên nhân tự nhiên gây táo bón. Giải pháp dài hạn nằm ở chế độ ăn. Tuy vậy, nhóm máu A, nhóm máu B, và nhóm máu AB có thể bổ sung vào chế độ ăn của họ chất xơ từ các loại cám chưa chế biến. Bên cạnh việc ăn nhiều các loại trái cây và rau củ giàu chất xơ, nhóm máu O có thể bổ sung butyrate (một chất tạo khối tự nhiên) để thay thế cho cám gạo do loại thực phẩm này không được khuyên dùng ở những người nhóm máu O.

Bệnh Crohn và viêm ruột kết

Bệnh Crohn và viêm ruột kết là các bệnh gây suy kiệt, kèm với quá trình đào thải không hiệu quả, nhiều đau đớn, mất máu và khó chịu. Có một lượng lớn các gen liên quan đến tình trạng viêm ruột, hầu như tất cả đều có khả năng thay đổi phản ứng miễn dịch trong ruột. Nhiều lectin thực phẩm có thể gây kích ứng tiêu hóa do nó gắn kết với màng nhầy của ống tiêu hóa. Do nhiều lectin thực phẩm là đặc trưng với từng nhóm máu, có khả năng mỗi nhóm máu gặp vấn đề tương tự với các loại thực phẩm khác nhau. Ngoài ra, các tình trạng rối loạn này đặc trưng bởi một quá trình glycosyl hóa không ổn định, trong đó các tế bào không gắn kết các loại đường với protein theo cách hợp lý. Những loại đường này chỉ dẫn các protein phải gấp đúng cách như thế nào tạo nên hình dạng cần thiết để có thể hoạt động. Các protein gấp khúc sai gây kích hoạt hệ thống báo động trong tế bào, từ đó cơ thể sẽ tìm cách để gấp lại protein đúng cách. Nếu tế bào không thể làm vậy, nó sẽ phát ra tín hiệu để tự hủy, cơ chế này gọi là sự chết tế bào theo chương trình.

Sự chết tế bào theo chương trình có thể coi như một sự hy sinh vì đồng đội, do nếu tế bào đó tiếp tục sinh sôi, nó có thể di truyền sự rối loạn chức năng đến nhiều thế hệ tế bào sau đó. Tuy nhiên, nếu có quá nhiều tế bào tự hủy, bạn có thể gặp tình trạng phá hủy mô trên diện rộng như đối với bệnh viêm ruột. Lectin đôi khi có thể gây ra glycosyl hóa không bình thường nhưng hơn cả vậy, nó thường kéo dài và làm tình trạng này trở nên trầm trọng hơn. Trong những trường hợp này, các loại gen khác có thể là nguyên nhân gây bệnh viêm ruột, nhưng một chế độ ăn uống kéo dài bao gồm các thực phẩm nhóm máu của bạn nên tránh ăn sẽ có thể khiến tình trạng trở nên nghiêm trọng và kéo dài hơn.

Đối với nhóm máu A và AB, bệnh Crohn và viêm ruột thường liên quan đến yếu tố gây căng thẳng. Nếu bạn thuộc nhóm máu A hoặc AB mắc tình trạng viêm ruột, hãy cẩn thận với tần suất căng thẳng của bạn và tham khảo thêm phần thảo luận về căng thẳng trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

Nhóm máu O có xu hướng mắc viêm loét đại tràng dẫn đến chảy máu khi đi đại tiện. Nguyên nhân có lẽ do sự thiếu hụt yếu tố đông máu và phản ứng rõ rệt với các lectin ngũ cốc thông thường. Nhóm máu A, nhóm máu AB và nhóm máu B có xu hướng hình thành viêm đại tràng dạng nhầy và ít chảy máu hơn. Ở cả hai trường hợp, hãy tuân thủ theo chế độ ăn uống cho nhóm máu của bạn. Bạn sẽ có thể tránh được nhiều loại lectin trong thực phẩm

khiến tình trạng bệnh trở nên trầm trọng hơn, đồng thời bạn có thể thấy các triệu chứng bệnh thuyên giảm.

BÁO CÁO CA BỆNH: HỘI CHỨNG VIÊM RUỘT KÍCH THÍCH

VIRGINIA, 26 TUỔI; nhóm máu O

Lần đầu tôi khám cho Virginia, một phụ nữ 26 tuổi mắc chứng viêm ruột mạn tính, là sau khi cô ấy đã trải qua một loạt các phương pháp điều trị từ nhiều bác sĩ tiêu hóa khác nhau. Các vấn đề của cô ấy bao gồm viêm ruột kích thích mạn tính với triệu chứng táo bón đau đớn xen kẽ với tiêu chảy gần bất thường khiến việc ra khỏi nhà thôi cũng trở nên thật khó khăn. Cô cũng bị mệt mỏi và thiếu máu nhẹ mạn tính. Các bác sĩ trước đây đã tiến hành nhiều xét nghiệm tốn kém và chỉ kê các loại thuốc chống co thắt và một liều bổ sung chất xơ hằng ngày. Xét nghiệm dị ứng thực phẩm không đưa ra kết luận nào. Virginia là một người ăn chay tuân theo chế độ ăn thực dưỡng, tôi ngay lập tức nhận ra các thực phẩm trong chế độ ăn của cô chính là nguyên nhân gây ra tình trạng ấy. Việc thiếu thịt trong chế độ ăn là một yếu tố chính. Cô ấy cũng không thể tiêu hóa đúng cách các loại ngũ cốc và mì ống cô vẫn ăn thường ngày.

Vì Virginia thuộc nhóm máu O, tôi khuyên cô ấy nên áp dụng chế độ ăn giàu protein, bao gồm thịt nạc đỏ, cá, thịt gà, các loại trái cây và rau củ tươi. Do hệ tiêu hóa của những người nhóm máu O không dung nạp tốt các loại ngũ cốc, tôi khuyên cô nên tránh các loại lúa mì nguyên cám và hạn chế ăn các loại ngũ cốc khác.

Ban đầu, Virginia phản đối những thay đổi về chế độ ăn này. Cô ấy ăn chay và tin rằng chế độ ăn hiện tại của cô là thực sự lành mạnh. Tôi thôi thúc bệnh nhân tự nhìn nhận lại và hỏi rằng: “Chế độ ăn này đã giúp đỡ cô thế nào hả Virginia? Cô trông có vẻ khá ốm yếu đấy.”

Cuối cùng, tôi cũng thuyết phục được cô thử tuân theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu trong một khoảng thời gian. Sau tám tuần, Virginia quay lại, cô trông mạnh khỏe và rắn rỏi hơn với một làn da láng mịn. Cô ấy khoe rằng các vấn đề về ruột của cô ấy đã cải thiện hơn 90%. Xét nghiệm máu cho thấy tình trạng thiếu máu đã hoàn toàn được giải quyết, và cô ấy nói rằng sinh lực đã gần như trở lại bình thường. Một tháng sau, Virginia đã không còn cần đến sự thăm khám của tôi nữa và các vấn đề về ruột đã hoàn toàn biến mất.

BÁO CÁO CA BỆNH: BỆNH CROHN

YEHUDA, 60 TUỔI; nhóm máu O

Tôi gặp Yehuda, một bệnh nhân nam trung niên người Do Thái mắc bệnh Crohn cấp tính. Ở thời điểm đó, ông đã trải qua một số cuộc phẫu thuật ruột để loại bỏ những đoạn bị tắc nghẽn ở ruột non. Tôi hướng dẫn Yehuda thực hiện chế độ ăn không lúa mì, tập trung vào thịt nạc và rau củ quả luộc. Tôi cũng cho ông sử dụng chiết xuất cam thảo và sản phẩm bổ sung axit béo butyrate.

Yehuda tuân thủ theo chế độ này một cách chặt chẽ, điều đó chứng minh cho nỗi lo của bản thân ông và gia đình về tình hình sức khỏe của ông. Vợ của Yehuda, con gái của một thợ làm bánh, đã nướng cho chồng một loại bánh đặc biệt không chứa lúa mì. Yehuda cũng nghiêm túc sử dụng cam thảo cũng như các chế phẩm bổ sung khác.

Ngay từ khi mới bắt đầu, tình trạng của Yhuda đã liên tục được cải thiện. Ông không còn cần đến các phẫu thuật nữa, mặc dù các bác sĩ tiêu hóa trước đó đã cảnh báo rằng phẫu thuật là không thể tránh khỏi. Giờ đây, bố vợ của ông đã trở thành nhà sản xuất bánh mì không chứa lúa mì lớn nhất trong cộng đồng tôn giáo của mình.

BÁO CÁO CA BỆNH: BỆNH CROHN

SARAH, 35 TUỔI; nhóm máu B

Sarah là một phụ nữ 35 tuổi có tổ tiên bắt nguồn từ Đông Âu.

Cô đến với phòng khám của tôi để điều trị bệnh Crohn. Cô ấy đã trải qua một vài cuộc phẫu thuật để loại bỏ mô sẹo trong ruột. Cô bị thiếu máu và tiêu chảy mạn tính.

Tôi cho cô thực hiện Chế độ Ăn theo Nhóm máu B cơ bản, hướng dẫn Sarah hạn chế ăn thịt gà và các loại thực phẩm có chứa lectin khác. Tôi cũng kê thêm chế phẩm bổ sung có chứa cam thảo và axit béo.

Sarah rất hợp tác. Chỉ trong bốn tháng, hầu hết các triệu chứng tiêu hóa, bao gồm cả tiêu chảy, đã được loại bỏ. Do cô ấy muốn có thêm con nên Sarah đã phẫu thuật loại bỏ mô sẹo trong ruột dính liền với tử cung của cô. Bác sĩ phẫu

thuật đã nói rằng trong khoang bụng của cô không còn bất cứ dấu hiệu nào của bệnh Crohn cấp tính.

Ngộ độc thực phẩm

Bất kỳ ai cũng có thể bị ngộ độc thực phẩm, nhưng một số nhóm máu dễ bị ảnh hưởng hơn vì họ có khuynh hướng sở hữu hệ miễn dịch yếu hơn. Đặc biệt, nhóm máu A và nhóm máu AB có nguy cơ nhiễm ngộ độc thực phẩm do vi khuẩn salmonella cao hơn, đây thường là hậu quả của việc để thực phẩm không đậy nắp và không cho vào tủ lạnh bảo quản trong thời gian dài. Hơn nữa, nhóm máu A và AB cũng khó loại bỏ vi khuẩn hơn sau khi vi khuẩn đã cư ngụ trong cơ thể của họ.

Nhóm máu B dễ bị ảnh hưởng nghiêm trọng sau khi tiêu thụ thực phẩm nhiễm shigella, một loại vi khuẩn gây bệnh kiết lỵ thường có mặt trong các loại thực vật.

Viêm dạ dày

Nhiều người hay nhầm lẫn viêm với loét dạ dày, nhưng đây là hai bệnh lý hoàn toàn trái ngược nhau. Loét dạ dày gây ra bởi tăng tiết dịch vị, thường gặp ở nhóm máu O và nhóm máu B. Viêm dạ dày là do hàm lượng axit trong dạ dày rất thấp, thường gặp ở nhóm máu A và nhóm máu AB. Viêm dạ dày xảy ra khi lượng axit trong dạ dày xuống thấp đến mức nó không còn có thể hoạt động như một hàng rào chống lại vi khuẩn.

Cách tốt nhất nhóm máu A và AB có thể áp dụng là lựa chọn các thực phẩm có tính axit cao trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

Loét dạ dày và tá tràng

Từ đầu những năm 1950, ta đã biết rằng bệnh loét dạ dày tá tràng thường xuất hiện ở nhóm máu O, với tỷ lệ bệnh cao nhất là ở những người nhóm máu O không xuất tiết. Nhóm máu O cũng có tỷ lệ chảy máu và thủng dạ dày tá tràng cao hơn, tỷ lệ này không khác biệt giữa những người xuất tiết và không xuất tiết. Một lý do giải thích cho điều này là nhóm máu O có nồng độ axit trong dạ dày và lượng enzyme gây loét dạ dày (còn gọi là pepsinogen) cao hơn.

Nghiên cứu khoa học đã phát hiện ra một lý do khác khiến nhóm máu O dễ bị loét dạ dày tá tràng hơn các nhóm máu khác. Những người nhóm máu O là đối tượng ưa thích của những vi khuẩn gây loét dạ dày. Loại vi khuẩn này là Helicobacter pylori, nó được phát

hiện là có thể gắn kết với kháng nguyên nhóm máu O ở niêm mạc dạ dày và từ đó xâm nhập vào niêm mạc. Như chúng ta đã biết, kháng nguyên nhóm máu O là đường fucose. Các nhà nghiên cứu đã tìm ra một chất ức chế có trong sữa mẹ có khả năng ngăn chặn sự gắn kết của vi khuẩn lên bề mặt dạ dày. Không có gì nghi ngờ khi chất ức chế này là một trong những loại đường fucose tìm thấy trong sữa mẹ.

Tảo bẹ có thể ức chế *H. pylori.* Tảo bẹ có hàm lượng fucose cao đến mức trong tiếng Latin tên của nó là *Fucus vesiculosus.* Nếu bạn thuộc nhóm máu O và bị mắc bệnh loét dạ dày hoặc muốn phòng bệnh, sử dụng tảo bẹ sẽ khiến vi khuẩn *H. pylori* không thể bám lên niêm mạc dạ dày.

BÁO CÁO CA BỆNH: LOÉT DẠ DÀY MẠN TÍNH

PETER, 34 TUỔI; nhóm máu O

Peter đã bị loét dạ dày từ khi còn nhỏ và đã sử dụng qua tất cả các loại thuốc điều trị loét dạ dày thông thường hiện có nhưng không thấy hiệu quả. Tôi bắt đầu điều trị bằng việc cho anh áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu O cơ bản, giàu protein và nhấn mạnh rằng anh ấy nên tránh các loại sản phẩm từ lúa mì nguyên cám mà trước đó là thành phần chính trong chế độ ăn của Peter. Tôi cũng kê cho anh chế phẩm bổ sung tảo bẹ và một loại thuốc kết hợp giữa cam thảo và bismuth.

Trong sáu tuần, tình trạng bệnh của Peter đã cải thiện đáng kể. Trong lần tái khám với bác sĩ tiêu hóa, anh ấy thực hiện nội soi dạ dày và nhận được tin vui rằng 60% niêm mạc dạ dày đã trở lại bình thường. Lần tái khám một năm sau đó cho thấy bệnh loét dạ dày tá của Peter đã được hồi phục hoàn toàn.

BỆNH NHIỄM TRÙNG

Như đã đề cập, nhiều loài vi khuẩn ưu thích gây bệnh trên một số nhóm máu nhất định; trên thực tế, một nghiên cứu trên 282 loại vi khuẩn đã chỉ ra 50% trong số đó mang kháng nguyên đặc hiệu của một nhóm máu. Nhìn chung chúng ta thấy được nhóm máu O thường dễ nhiễm virus bởi họ không có bất kỳ kháng nguyên nào. Ngược lại nhóm máu A, nhóm máu B và nhóm máu AB lại ít mắc virus và nếu mắc thì bệnh thường nhẹ hơn.

HIV/AIDS

Đã từng có thời gian AIDS được coi là bệnh hiểm nghèo dẫn đến cái chết không thể tránh khỏi, giờ đây các tiến bộ y học giúp con người có chung sống với HIV. Ngày nay, hơn 1,1 triệu người Mỹ và 3,3 triệu người khác trên toàn thế giới chung sống bình thường, lâu dài với căn bệnh này. Điều này phần lớn nhờ vào những tiến bộ mới trong việc điều trị bằng thuốc. Phương pháp điều trị tối tân nhất bây giờ là một hỗn hợp các loại thuốc kháng virus dạng viên, uống mỗi ngày một viên, có thể được chỉ định ngay khi bệnh nhân được chẩn đoán nhiễm HIV.

Vẫn chưa có nghiên cứu nào đi đến kết luận về mối liên hệ giữa nhóm máu và sự nhạy cảm với virus HIV; tuy nhiên một bài báo đầy thuyết phục được xuất bản trên tạp chí Blood cho rằng sự lây truyền HIV khác nhau ở từng nhóm máu hệ ABO. Khi so sánh sự lây truyền HIV với phản ứng ngưng kết khi truyền máu, các nhà khoa học cho rằng người mang nhóm máu O khó nhiễm HIV từ người thuộc các nhóm máu khác bởi bản thân nhóm máu O mang cả hai kháng nguyên kháng A và B. Mặt khác, nhóm máu AB là nhóm máu không có kháng nguyên và dễ nhiễm HIV từ các nhóm máu khác. Cần có nhiều nghiên cứu hơn nữa về chủ đề này. Như vậy, xem xét những thông tin hữu ích cho việc chống lại virus HIV trong cuốn sách này.

Nếu bạn dương tính với virus HIV hay mắc AIDS, hãy điều chỉnh chế độ dinh dưỡng theo những gợi ý dành riêng cho nhóm máu của mình. Ví dụ, bệnh nhân mang nhóm máu O nên bắt đầu rèn luyện thể chất và tăng lượng protein động vật trong khẩu phần ăn. Tuân theo chương trình dành cho nhóm máu sẽ giúp bạn phát huy đầy đủ và tối ưu hóa chức năng miễn dịch của cơ thể nhờ tập trung ăn những thực phẩm mang lại giá trị dinh dưỡng nhất phù hợp với những gì cơ thể cần. Hãy thận trọng hạn chế tiêu thụ chất béo, nên ăn thịt nạc bởi ký sinh trùng đường ruột (thường thấy ở người mắc AIDS) ngăn cản quá trình tiêu hóa chất béo và dẫn tới tiêu chảy. Đồng thời cũng phải tránh ăn những loại thực phẩm như lúa mì do chúng có các lectin gây hại cho hệ miễn dịch và máu.

Do có nhiều bệnh nhiễm trùng cơ hội liên quan tới AIDS gây triệu chứng buồn nôn, tiêu chảy và lở miệng nên AIDS là căn bệnh gây hao mòn cơ thể. Nhóm máu A cần cố gắng ăn đủ lượng calo cần thiết bởi nhiều thực phẩm dành cho nhóm máu A chứa hàm lượng calo thấp. Bắt buộc phải loại bỏ những thực phẩm như thịt hoặc sản phẩm từ sữa có thể gây vấn đề về đường tiêu hóa. Hệ miễn dịch của nhóm máu A vốn đã rất nhạy cảm; bạn không nên tạo cơ hội cho các lectin có hại xâm nhập và khiến cơ thể yếu đi.

Đồng thời bạn nên ăn nhiều các thực phẩm tốt cho nhóm máu A hơn như đậu phụ và hải sản.

Nhóm máu B nên tránh ăn các thực phẩm dễ gây vấn đề cho cơ thể như thịt gà, ngô và kiều mạch. Đồng thời bạn cũng nên loại bỏ các loại hạt khỏi chế độ ăn bởi chúng khó tiêu hóa và giảm ăn các sản phẩm từ lúa mì. Nếu không dung nạp được lactose, bạn cần tránh ăn các chế phẩm từ sữa; thậm chí kể cả khi không mắc tình trạng này, sữa vẫn có thể gây kích ứng tiêu hóa với người mang nhóm máu B đang bị suy giảm miễn dịch. Đây là trường hợp loại thực phẩm phù hợp lại là chống chỉ định khi mắc bệnh.

Nhóm máu AB nên hạn chế ăn các loại đậu đỗ giàu lectin và không được ăn các loại hạt. Bạn nên chọn nguồn cung cấp protein chính từ cá, có rất nhiều loại cá bán trên thị trường tốt cho nhóm máu AB. Thi thoảng ăn thịt hay sản phẩm từ sữa cũng có thể chấp nhận được, nhưng bạn cần theo dõi lượng chất béo và hạn chế ăn lúa mì. Một loại lectin phân lập từ chuối có khả năng vô hiệu hóa virus AIDS một cách đáng ngạc nhiên. Nhóm máu O và B có thể sẽ muốn tận dụng thông tin ít người biết đến này.

Nói chung, dù mang nhóm máu nào, bạn cũng cần tránh các loại lectin có thể gây hại cho tế bào trong hệ miễn dịch và đường tiêu hóa. Các tế bào này không dễ bị thay thế do chúng đang vận hành trong cơ thể khỏe mạnh. Xét theo khía cạnh dự trữ tế bào, Chế độ Ăn theo Nhóm máu là vô giá đối với bệnh nhân AIDS bị thiếu máu hay có ít tế bào T giúp đỡ.

Viêm phế quản và viêm phổi

Nhìn chung, nhóm máu A và nhóm máu AB hay bị viêm phế quản hơn nhóm máu O và nhóm máu AB. Điều này có thể là do chế độ dinh dưỡng không hợp lý, khiến cơ thể tiết quá nhiều chất nhầy trong đường hô hấp. Chính chất nhầy này tạo điều kiện cho các vi khuẩn bắt chước kháng nguyên nhóm máu phát triển mạnh, ví dụ như các phế cầu khuẩn giống kháng nguyên A ở bệnh nhân nhóm máu A và AB, hay trực khuẩn haemophilus giống kháng nguyên B ở bệnh nhân nhóm máu B và AB. (Do nhóm máu AB mang đặc điểm của cả nhóm máu A và B nên nguy cơ nhiễm cao gấp đôi).

Dường như Chế độ Ăn theo Nhóm máu giúp làm giảm đáng kể tỷ lệ mắc viêm phế quản và viêm phổi cho các nhóm máu. Tuy nhiên, chúng ta vừa mới bắt đầu phát hiện ra một số mối liên hệ khác, không dễ khắc phục với nhóm máu. Ví dụ, dường như trẻ

nhóm máu A có bố nhóm máu A và mẹ nhóm máu O thường chết vì viêm viêm cuống phổi ở giai đoạn sơ sinh. Người ta cho rằng khi sinh đã xảy ra phản ứng quá mẫn nào đó giữa kháng nguyên A trong máu đứa trẻ với kháng thể kháng A của người mẹ, gây ức chế khả năng chống lại phế cầu khuẩn ở trẻ sơ sinh. Chưa có dữ liệu nào chắc chắn xác nhận nguyên nhân xuất hiện hiện tượng này, nhưng thông tin này khơi dậy mối quan tâm của các nhà nghiên cứu về một loại vắc xin tiềm năng mới. Chúng ta phải thu thập nhiều dữ liệu hơn trước khi đưa ra bất kỳ kết luận khoa học xác đáng nào.

Bệnh nấm candida

Dường như các loại nấm thuộc chi *Candida* sử dụng lectin của bản thân để gắn kết với tế bào người bằng các liên kết đường fucose. Đường fucose là một kháng nguyên của nhóm máu O, có lẽ không có gì ngạc nhiên khi nhiều nghiên cứu chỉ ra nhóm máu O có tỷ lệ nhiễm nấm Candida cao hơn các nhóm máu khác. Có lẽ bởi vậy nên nhóm máu O dễ phát triển các phản ứng quá mẫn với các loại nấm Candida, nhất là khi ăn quá nhiều ngũ cốc. Đây chính là cơ sở của lý thuyết về hội chứng nhiễm nấm cùng một loạt chế độ ăn dành cho người nhiễm nấm Candida. Những chế độ dinh dưỡng này nhấn mạnh tầm quan trọng của protein và việc tránh ăn ngũ cốc, nhưng lại không đề cập cụ thể đến nhóm máu trong khi dường như chỉ có nhóm máu O nhạy cảm với nấm. Nhóm máu A và AB dễ nhiễm nấm sau khi dùng kháng sinh. Nhóm máu B ít mắc loại nấm này hơn khi họ tuân theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu B. Nếu vừa mang nhóm máu B vừa có tiền sử mắc nấm Candida, bạn nên hạn chế ăn ít lúa mì hơn.

Như đã đề cập ở trên, người mang nhóm máu không xuất tiết có nguy cơ mắc nấm Candida cao hơn nhiều.

Bệnh tả

Theo CDC, mỗi năm thế giới ghi nhận khoảng từ ba đến năm triệu ca mắc bệnh tả. Các triệu chứng điển hình khi nhiễm phẩy khuẩn tả là tiêu chảy liên tục, mất nước và khoáng nặng. Bệnh tả phụ thuộc vào nhóm máu, các ca bệnh nặng nhất đều mang nhóm máu O. Sau đợt bùng phát dịch tả ở Peru, một bài báo trên tạp chí y khoa Lancet cho rằng nguyên nhân dịch bệnh nghiêm trọng là do đa số dân Peru mang nhóm máu O. Theo lịch sử, chính sự mẫn cảm với phẩy khuẩn tả ở nhóm máu O là nguyên nhân dẫn tới sự tàn lụi của nhiều thành phố cổ, những người sống sót đa phần là nhóm máu A có khả năng kháng bệnh tả.

Cảm lạnh và cúm

Có hàng trăm chủng virus gây ra cảm lạnh, việc phân biệt được nhóm máu nào dễ nhiễm virus hơn là bất khả. Tuy nhiên các nghiên cứu trên các tân binh trong quân đội Anh cho thấy những người nhóm máu A có tỷ lệ mắc virus gây cảm lạnh thấp hơn một chút. Kết quả này phù hợp với những phát hiện của tôi về nhóm máu A, nhóm máu này có khả năng kháng lại những chủng virus gây cảm lạnh thông thường. Nhóm máu AB cũng ít chịu ảnh hưởng từ các virus này. Kháng nguyên A, có ở cả người mang nhóm máu A và nhóm máu AB, giúp ngăn cản các một loạt các chủng virus gây cảm lạnh gắn vào niêm mạc cổ họng và đường hô hấp.

Virus gây cúm lại là loại mầm bệnh nguy hiểm hơn. Căn bệnh này có biểu hiện ở các mức khác nhau với từng nhóm máu. (Tôi đã đề cập đến điều này ở phần bàn luận về vắc xin.)

Các triệu chứng cảm lạnh và cúm rất khó chịu, nhưng chúng là dấu hiệu cho thấy hệ miễn dịch cơ thể đang đấu tranh gay gắt chống lại virus gây bệnh. Trong khi hệ miễn dịch đang làm việc tích cực, bạn cũng có thể thực hiện một số biện pháp giúp bản thân thấy dễ chịu hơn trong cuộc chiến chống lại virus:

1. Duy trì cơ thể khỏe mạnh bằng cách nghỉ ngơi và tập luyện đầy đủ, đồng thời học cách đối phó với những căng thẳng cuộc sống hằng ngày bởi căng thẳng là yếu tố chính dẫn tới suy giảm miễn dịch. Điều này giúp bảo vệ bạn khỏi những bệnh nhiễm trùng thường gặp và giảm thời gian mắc cảm lạnh hay cúm.

2. Tuân theo các chế độ dinh dưỡng cơ bản dành cho nhóm máu của mình. Điều này tối ưu hóa đáp ứng miễn dịch và giúp bạn nhanh khỏi bệnh hơn.

3. Bổ sung vitamin C (250-500 mg) hoặc ăn nhiều thực phẩm chứa vitamin C hằng ngày. Nhiều người cảm thấy việc sử dụng chế phẩm từ echinacea liều thấp giúp phòng ngừa cảm lạnh hay ít nhất cũng làm giảm thời gian mắc bệnh.

4. Đảm bảo uống đủ nước và tăng độ ẩm trong phòng bằng máy phun sương hay máy tạo ẩm để tránh bị khô mũi họng.

5. Nếu bị đau họng, hãy súc miệng nước muối thường

xuyên. Một nửa thìa cà phê muối ăn thông thường pha với một cốc nước ấm sẽ giúp rửa sạch cổ họng và làm dịu niêm mạc. Một loại nước súc miệng rất tốt khác nên dùng là trà rễ cây hải cẩu vàng *(Hidrastis canadensis)* và xô thơm, đặc biệt khi bạn dễ bị viêm amidan. Hãy dùng hỗn hợp trà này súc miệng vài giờ một lần.

6. Nếu bị chảy nước mũi hay nghẹt mũi, bạn nên dùng thuốc kháng histamine để giúp giảm các phản ứng của mô với virus xâm nhập và giảm triệu chứng nghẹt mũi. Đặc biệt cần cẩn trọng với loại thuốc kháng histamine phổ biến có chứa thành phần ephedrine. Chất này làm tăng huyết áp, gây mất ngủ và khiến các vấn đề liên quan đến tuyến tiền liệt nặng hơn.

7. Thuốc kháng sinh không có tác dụng chống virus, bạn không nên sử dụng kháng sinh để chữa trị cảm cúm.

Dịch hạch, thương hàn, đậu mùa và sốt rét

Trong thời Trung cổ, dịch hạch được biết đến với cái tên cái chết đen. Căn bệnh nhiễm trùng này có vật trung gian truyền bệnh là loài gặm nhấm. Nhóm máu O nhạy cảm với dịch hạch hơn các nhóm máu khác. Dù hiện nay dịch hạch rất hiếm xảy ra ở các nước công nghiệp hóa nhưng đây vẫn là vấn đề còn tồn tại ở các nước đang phát triển. Một báo cáo gần đây của Tổ chức Y tế Thế giới (WHO) cảnh báo rằng chúng ta có thể phải đối mặt với cơn khủng hoảng dịch hạch và các bệnh truyền nhiễm khác do lạm dụng kháng sinh và các loại thuốc khác, cũng như việc khai hoang, du lịch quốc tế và nghèo đói. Căn bệnh truyền nhiễm này hiếm khi xuất hiện ở châu Âu, nhưng không có nghĩa là chúng ta miễn nhiễm với các tổn thất về kinh tế, xã hội, văn hóa và con người do nó gây ra. Các nước phát triển đôi khi cũng gặp tình trạng bùng phát dịch. Trên thực tế, thế giới ngày càng "nhỏ hơn", mọi người di chuyển dễ dàng hơn nên dịch hạch có thể xảy ra ở bất kỳ đâu.

Bệnh đậu mùa chính thức bị xóa sổ nhờ tiêm chủng rộng rãi trên toàn thế giới, mặc dù chúng ta chưa đánh giá đúng mức độ ảnh hưởng của nó tới lịch sử thế giới. Đặc biệt, nhóm máu A dễ bị nhiễm đậu mùa nhất.

Thương hàn là bệnh nhiễm trùng hay gặp ở các vùng vệ sinh kém hoặc trong thời kỳ chiến loạn, mầm bệnh thường có trong máu và đường tiêu hóa. Nhóm máu O dễ nhiễm thương hàn nhất. Bệnh thương hàn cũng có mối liên hệ với hệ nhóm máu Rh, căn bệnh

thường xuất hiện ở người mang nhóm máu Rh âm.

Sốt rét là căn bệnh ít thấy ở châu Âu, nhưng nó có tác động rất lớn tới thế giới. Theo Tổ chức Y tế Thế giới (WHO), hơn một nửa dân số thế giới có nguy cơ mắc sốt rét, mặc dù đã có các biện pháp phòng tránh bệnh tích cực giúp giảm đáng kể tỷ lệ mắc bệnh. Muỗi Anopheles là tác nhân mang ký sinh trùng sốt rét, chúng thường đốt người có nhóm máu B và nhóm máu O hơn là nhóm máu A hay AB, ngược lại các loại muỗi thông thường khác lại thích hút máu người mang nhóm máu O xuất tiết (83,3%) và nhóm máu A xuất tiết (46,5%).

Bệnh bại liệt và viêm màng não

Bệnh bại liệt là bệnh nhiễm trùng do virus gây ảnh hưởng đến hệ thần kinh. Bệnh thường xảy ra ở nhóm máu B. Nhóm máu này dễ mắc các rối loạn về thần kinh do virus gây nên. Bại liệt gây ra chứng tê liệt ở rất nhiều trẻ vị thành niên trước khi vắc xin phòng chống được Salk và Sabin phát minh. Dù bệnh bại liệt đã bị xóa sổ ở hầu hết các nước trên thế giới, nhưng nó vẫn còn tồn tại ở Afghanistan và Pakistan.

Viêm màng não do virus là một căn bệnh nhiễm trùng gây hại cho hệ thần kinh, ngày càng phổ biến và nghiêm trọng, và thường thấy ở nhóm máu O hơn các nhóm máu khác. Nguyên nhân có lẽ là do nhóm máu O ít có khả năng chống chọi với các bệnh nhiễm trùng nặng. Hãy cảnh giác với các triệu chứng mệt mỏi, sốt cao, và tê cứng cơ cổ – một dấu hiệu điển hình của viêm màng não.

Viêm xoang

Những người mang nhóm máu O và nhóm máu B dễ mắc các bệnh viêm xoang mạn tính. Thông thường bác sĩ sẽ kê kháng sinh gần như liên tục cho các bệnh nhân này, giúp chữa trị những triệu chứng tạm thời. Tuy nhiên, viêm xoang chắc chắn sẽ tái phát, cần dùng nhiều kháng sinh hơn và cuối cùng phải phẫu thuật.

Tôi phát hiện ra loài thảo mộc có tên collinsonia (thực vật có hoa họ Bạc hà), vốn được sử dụng để điều trị các bệnh gây sưng như giãn tĩnh mạch, đồng thời cũng có tác dụng tốt với chứng viêm xoang. Nguyên nhân có thể do viêm xoang mạn tính cũng là một dạng phình hoặc giãn tĩnh mạch đầu. Khi tôi kê loại chiết xuất từ thảo mộc này cho bệnh nhân mắc viêm xoang mạn tính, kết quả đạt được khá bất ngờ. Nhiều người trong số những bệnh nhân này không cần uống kháng sinh để điều trị viêm xoang nữa bởi

collinsonia giúp loại bỏ nguyên nhân gây bệnh (sưng tấy mô xoang). Nếu mắc các bệnh về xoang, bạn nên thử uống loại thảo mộc này. Bạn có thể mua sản phẩm bào chế dạng lỏng của loại thảo mộc này qua mạng hay các hiệu thuốc. Liều thông thường là 20-25 giọt thảo mộc pha với nước ấm, uống hai đến ba lần mỗi ngày. Loại thảo mộc này rất an toàn nên bạn không cần lo lắng về độc tính của nó.

Đôi khi nhóm máu A hoặc AB có thể sẽ bị viêm xoang, mắc dù bệnh này thường do chế độ ăn khiến cơ thể sinh nhiều chất nhầy. Bệnh viêm xoang ở nhóm máu A có tiến triển tốt chỉ nhờ những thay đổi trong chế độ dinh dưỡng.

Nhiễm ký sinh trùng (lỵ amip, Giardia, sán dây, giun đũa)

Sau khi xâm nhập thành công, các ký sinh trùng sinh sống và phát triển tốt trong hệ tiêu hóa cơ thể người. Tuy nhiên, nhìn chung, chúng đặc biệt ưa thích đường tiêu hóa của nhóm máu A và nhóm máu AB, hơn nữa thường mô phỏng kháng nguyên A để tránh bị phát hiện. Ví dụ, ký sinh trùng amip thường hay xuất hiện ở người nhóm máu A và nhóm máu AB. Bên cạnh đó, dường như nhóm máu A và AB dễ bị biến chứng hơn nếu nang amip nằm trong gan. Khi mắc lỵ amip, những người mang nhóm máu A và AB nên được điều trị bằng những biện pháp tích cực trước khi ký sinh trùng xâm nhập sâu hơn vào cơ thể.

Những người mang nhóm máu A và nhóm máu AB cũng là miếng mồi ngon cho ký sinh trùng *Giardia lamblia,* loài này thường có mặt trong nước ô nhiễm và là nguyên nhân gây ra căn bệnh mang tên "sự trả thù của Montezuma" – tình trạng tiêu chảy gặp phải ở khách du lịch do ăn uống thực phẩm hay nước bị ô nhiễm. Loài ký sinh trùng này bắt chước hình thái của nhóm máu A và dễ dàng vượt qua hàng rào miễn dịch của nhóm máu A và nhóm máu AB rồi nhanh chóng di chuyển tới ruột. Những du khách mang nhóm máu A và nhóm máu AB nên mang theo chiết xuất thảo mộc hải cẩu vàng hoặc thuốc Pepto-Bismol để tránh mắc các bệnh truyền nhiễm do các ký sinh trùng này. Người thuộc nhóm máu A và AB cũng phải cảnh giác ký sinh trùng Giardia khi uống nước giếng.

Nhiều ký trùng sinh ở người như sán dây và giun đũa có sự tương đồng với nhóm máu A và B, do đó chúng thường xuất hiện ở những người mang hai nhóm máu này. Nhóm máu AB mang đặc điểm của cả hai nhóm máu trên nên họ đặc biệt nhạy cảm với giun ký sinh.

Tôi dùng chiết xuất thảo mộc có tên Thanh hao hoa vàng *(Artemisia annua)* để điều trị ký sinh trùng và gặt hái được nhiều thành công. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ điều trị theo phương pháp tự nhiên về loài thảo mộc này.

Bệnh lao và u hạt (Sarcoidosis)

Bệnh lao từng được coi là biến mất hoàn toàn khỏi các nước công nghiệp hóa châu Âu nhưng ngày nay nó lại trở nên phổ biến hơn. Lý do chủ yếu là bởi tỷ lệ mắc AIDS và tỷ lệ vô gia cư tăng cao. Lao là một loại nhiễm trùng cơ hội sinh sôi và phát triển khi hệ miễn dịch cơ thể suy yếu do môi trường kém vệ sinh và các bệnh nền mạn tính. Người nhóm máu O mắc lao phổi nhiều hơn, ngược lại nhóm máu A lại dễ nhiễm lao ở bộ phận khác.

U hạt (Sarcoidosis) là tình trạng viêm phổi và viêm mô liên kết do phản ứng của hệ miễn dịch với bệnh lao. Người ta từng quan niệm người Mỹ gốc Phi dễ mắc bệnh này hơn so với dân số nước Mỹ nói chung. Nhưng trong thời gian gần đây, bệnh trở nên phổ biến hơn đối với người da trắng, đặc biệt là phụ nữ. Tỷ lệ mắc bệnh ở nhóm máu A cao hơn nhóm máu O. Dường như những người mang nhóm máu Rh âm dễ mắc cả bệnh lao và bệnh u hạt.

Nhiễm trùng tiết niệu

Có bằng chứng xác đáng chứng minh rằng nhóm máu B hoặc AB dễ nhiễm trùng bàng quang tái phát (viêm bàng quang) hơn các nhóm máu khác, nhất là người mang nhóm máu không xuất tiết. Nguyên nhân là bởi những vi khuẩn gây bệnh phổ biến nhất như E.coli, khuẩn pseudomonas và trực khuẩn klebsiella mang hình thái giống kháng nguyên B, hơn nữa nhóm máu B và nhóm máu AB đều không mang kháng thể kháng B.

Nhóm máu B cũng có tỷ lệ mắc các bệnh nhiễm khuẩn ở thận (như viêm bể thận) cao hơn các nhóm máu khác. Điều này thấy rõ ở những người mang nhóm máu B không xuất tiết. Nếu mắc bệnh liên quan tới nhiễm trùng tiết niệu tái phát, người mang nhóm máu B nên uống từ một đến hai cốc nước ép nam việt quất và dứa mỗi ngày.

CÁC BỆNH VỀ GAN

Bệnh gan liên quan tới rượu

Chứng nghiện rượu ảnh hưởng nhiều tới cơ thể con người, nhưng có lẽ nó có tác động mạnh nhất lên gan. Hai mươi phần trăm dân

số là người mang nhóm máu không xuất tiết, những người này dễ nghiện rượu nhất, nhưng sự nhạy cảm với bệnh lại không có liên quan nhiều đến cơ chế xuất tiết. Khi chuỗi ADN xoắn lại, thật ngẫu nhiên và không may mắn là gen quy định nhóm máu không xuất tiết lại nằm cùng vị trí trên ADN với gen quy định chứng nghiện rượu. Những bệnh nhân mang nhóm máu không xuất tiết của tôi thường có tiền sử gia đình nghiện rượu.

Điều kỳ lạ là chính những người mang nhóm máu không xuất tiết lại nhận được nhiều lợi ích nhất từ việc uống một lượng rượu vừa phải. Một nghiên cứu ở Đan Mạch chỉ ra rằng những người mang nhóm máu không xuất tiết có nguy cơ mắc bệnh thiếu máu cơ tim cao hơn. Nghiên cứu này đưa ra giả thuyết rằng tiêu thụ vừa phải rượu làm thay đổi lượng insulin, làm chậm tích luỹ chất béo trong mạch máu. Điều này vẫn còn gây tranh cãi và không dễ để phiên giải.

Câu trả lời có lẽ là các quyết định về vai trò của rượu nên được dựa trên đặc điểm cá nhân cũng như nhóm máu. Do ảnh hưởng của rượu tới hệ tiêu hóa và miễn dịch, không Chế độ Ăn theo Nhóm máu nào đề cập đến rượu mạnh.

Nghiện rượu rõ ràng là nguyên nhân chính gây nên căng thẳng. Một nhóm nghiên cứu tại Nhật Bản phát hiện ra nhiều người nhóm máu A phải điều trị chứng nghiện rượu hơn nhóm máu O hay nhóm máu B. Người ta cho rằng nhóm máu A có thiên hướng tìm kiếm sự giải thoát khỏi căng thẳng bằng cách uống các chất kích thích, giải phóng sự ức chế đè nén. Chúng ta có những tài liệu cho thấy lịch sử lâu dài của loài người trong việc sử dụng chất gây say để giải trí, giảm đau, để đi tới cõi khác hay làm thuốc.

Chỉ có khoảng 3% lượng cồn đưa vào cơ thể được đào thải ra ngoài. Phần còn lại được gan chuyển hóa và xử lý trong dạ dày và ruột non. Theo thời gian, khi uống thường xuyên một lượng lớn các chất có cồn, chức năng gan bắt đầu suy giảm. Kết quả cuối cùng có thể dẫn tới xơ gan, suy dinh dưỡng nặng do kém hấp thu thức ăn và cuối cùng là tới tử vong.

Sỏi mật, xơ gan và vàng da

Dĩ nhiên không phải tất cả các bệnh về gan đều do rượu. Những bệnh nhiễm trùng, dị ứng và rối loạn chuyển hóa cũng có thể gây tổn thương gan. Ví dụ, chứng vàng da thường xuất hiện ở những bệnh nhân viêm gan, đồng thời sỏi mật lại liên quan tới chứng béo phì. Nhiễm trùng, các bệnh về đường mật hay các bệnh lý khác

ảnh hưởng tới gan cũng có thể gây ra xơ gan.

Chúng ta cũng chưa biết rõ lý do nhóm máu A, B và AB có xu hướng mắc sỏi mật, các bệnh về đường mật, vàng da và xơ gan cao hơn nhóm máu O. Đặc biệt nhóm máu A có tỷ lệ mắc cao nhất. Nhóm máu này cũng dễ bị u tụy.

Nhiễm sán lá gan và các bệnh nhiễm trùng nhiệt đới khác

Các bệnh nhiễm trùng nhiệt đới thông thường ở gan gây xơ hóa hay tạo mô sẹo trên gan xuất hiện nhiều hơn ở nhóm máu A, và ít hơn ở nhóm máu B cũng như AB. Còn nhóm máu O có sẵn kháng thể kháng A và kháng thể kháng B nên những người mang nhóm máu này có cơ chế tự bảo vệ cơ thể, họ gần như miễn nhiễm với những ký sinh trùng này.

Phòng khám của tôi đã điều trị thành công cho rất nhiều ca bệnh về gan bằng các phương pháp điều trị sử dụng hợp chất thảo dược được đề cập đến ở chương Mười. Ở nhiều trường hợp, bệnh nhân có bệnh về gan mang nhóm máu A hoặc B và đều thuộc nhóm không xuất tiết.

BÁO CÁO CA BỆNH: BỆNH GAN

GERARD, 38 TUỔI; nhóm máu B

Gerard là một người đàn ông 38 tuổi, có tiền sử viêm xơ cứng đường mật. Đây là dạng viêm đường mật ở gan tạo ra mô sẹo. Thông thường, bệnh dẫn tới tình trạng phải cấy ghép gan. Lần đầu tôi gặp Gerard vào tháng Bảy năm 1994, anh ấy có triệu chứng vàng da và bị ngứa kinh khủng do bilirubin (sắc tố mật) lắng đọng trong da. Bởi vậy nồng độ cholesterol của anh ấy cũng tăng (325). Lượng axit mật của Gerard lên tới hơn 2.000 (chỉ số bình thường là dưới 100); nồng độ bilirubin là 4,1 (bình thường là dưới 1); nồng độ tất cả các enzyme gan đều tăng mạnh. Các con số này chỉ ra mô gan bị tổn thương diện rộng. Gerard là một con người nhạy bén, anh ấy biết tình trạng của mình. Nói thẳng ra, anh ấy đang chờ chết.

Tôi bắt đầu điều trị cho Gerard dựa trên Chế độ Ăn theo Nhóm máu B, kết hợp sử dụng các chất chống oxy hóa đặc hiệu ở gan có nguồn gốc từ thực vật. Những chất chống oxy hóa này thường tích tụ tại gan thay vì các cơ quan khác. Gerard đáp ứng tốt với phương pháp này. Năm đó

anh chỉ bị vàng da và ngứa một lần.

Gần đây Gerard vừa phẫu thuật cắt bỏ túi mật. Sau khi kiểm tra gan và các đường dẫn mật lớn, bác sĩ phẫu thuật đã nói với anh rằng chúng đều trông bình thường, mặc dù các mô xung quanh đường dẫn mật mỏng hơn một chút.

BÁO CÁO CA BỆNH: XƠ GAN

ESTEL, 67 TUỔI; nhóm máu A

Estel là một người phụ nữ 67 tuổi. Lần đầu bà đến phòng khám của tôi là do bệnh viêm gan. Gan của bà bị phá hủy do xơ gan nguyên phát. Hầu hết các ca bệnh như vậy đều phải phẫu thuật cấy ghép gan.

Estel thừa nhận bà ấy từng nghiện rượu nặng, nhưng đã cai được. Tình trạng bệnh của bà có lẽ có liên quan tới việc uống rượu nhiều trong thời gian dài. Dù có thể bà không thực sự là nghiện rượu, nhưng việc uống ba hoặc bốn ly rượu hằng ngày trong 40 năm có thể dẫn tới xơ gan.

Nồng độ men gan của Estel tăng cao. Nồng độ phosphatase kiềm (ALP) của bà tăng lên hơn 800 trong khi chỉ số bình thường chỉ là dưới 60. Do bà mang nhóm máu A không xuất tiết, tôi lập tức điều trị bằng Chế độ Ăn theo Nhóm máu A kết hợp với việc sử dụng các chất chống oxy hóa đặc hiệu ở gan có nguồn gốc từ thực vật. Kết quả xuất hiện gần như ngay lập tức, tình trạng bệnh của bà tiếp tục được cải thiện đáng kể. Một năm sau, nồng độ ALP của Estel giảm xuống còn 500 đơn vị.

Dù kể từ đó gan của bà ấy không có dấu hiệu suy giảm thêm nữa, nhưng Estel lại bị giãn các tĩnh mạch xung quanh thực quản, một tình trạng bệnh thường gặp ở người mắc bệnh về gan. Tình trạng này cũng được kiểm soát thành công.

BÁO CÁO CA BỆNH: SUY GAN

SANDRA, 70 TUỔI; nhóm máu A

Sandra tới phòng khám của tôi khi bà mắc một căn bệnh về gan chưa được chẩn đoán chính xác. Nồng độ toàn bộ các men gan đều tăng cao, bà ấy cũng có triệu chứng cổ trướng – nghĩa là dịch thừa bị giữ lại trong khoang bụng.

Tình trạng này thường xuất hiện ở các ca bệnh suy gan tiến triển. Bác sĩ nội khoa của bà không điều trị tình trạng suy giảm chức năng gan, có lẽ ông hy vọng bà sẽ được cấy ghép gan. Ông ấy kê thuốc lợi tiểu để loại bỏ dịch thừa trong khoang bụng của bà, nhưng thuốc lợi tiểu lại khiến cơ thể bà mất đi nhiều kali, khiến cơ thể bà mệt mỏi quá sức.

Tôi điều trị cho bà bằng Chế độ Ăn theo Nhóm máu A kết hợp với các loại thực vật có tác dụng đặc hiệu với gan. Trong vòng bốn tháng, triệu chứng dịch ứ dịch của Sandra biến mất, nồng độ men gan của bà trở lại bình thường. Ban đầu Sandra hơi thiếu máu, với chỉ số hematocrit là 27,1 (bình thường ở phụ nữ chỉ số này là trên 38). Nhưng trong vòng một năm, chỉ số hematocrit đã tăng lên 40,8 và các triệu chứng về bệnh gan cũng không xuất hiện.

CÁC BỆNH NGOÀI DA

Cho tới nay có rất ít thông tin cụ thể về ảnh hưởng của nhóm máu tới các bệnh ngoài da. Tuy nhiên, chúng ta đều biết nguyên nhân của các bệnh như viêm da và vẩy nến thường là tác động của các chất gây dị ứng trong máu. Chúng ta cần lưu ý thêm một lần nữa rằng rất nhiều loại lectin phổ biến trong thực phẩm đặc hiệu với nhóm máu, có thể tương tác với kháng nguyên nhóm máu và các mô tiêu hóa, làm giải phóng histamin và các chất gây viêm. Ví dụ, chúng ta đã biết rõ rằng bệnh vẩy nến được gây ra hoặc nặng lên do nồng độ yếu tố tăng trưởng polyamine tăng lên quá mức.

Các polyamine là kết quả của hoạt động vi khuẩn đường ruột hoặc được sản sinh ở gan, nơi chúng có vai trò kích thích sinh trưởng, đặc biệt là đối với trẻ nhỏ. Các polyamine cũng khiến tế bào ung thư phát triển. Một số lectin trong chế độ ăn kích thích sản sinh các polyamin. Các nghiên cứu cũng chỉ ra rằng căng thẳng là một yếu tố góp phần gây bệnh vẩy nến.

Các phản ứng dị ứng ở da với chất hóa học hay sự trầy xước xảy ra nhiều ở những người nhóm máu A và nhóm máu B. Nhưng bệnh vẩy nến lại xuất hiện nhiều ở nhóm máu O. Theo kinh nghiệm của riêng tôi, nhiều người thuộc nhóm máu O mắc bệnh vẩy nến thường ăn quá nhiều ngũ cốc hay các chế phẩm từ sữa.

BÁO CÁO CA BỆNH: VẨY NẾN

Từ Bác sĩ Anne Marie Lambert ở Honolulu, Hawaii

Một đồng nghiệp của tôi là bác sĩ, tiến sĩ Lambert đã áp dụng liệu pháp chữa bệnh theo nhóm máu trong ca bệnh vẩy nến phức tạp ở một phụ nữ lớn tuổi. Triệu chứng của Mariel gồm khó thở nghiêm trọng, đi lại khó khăn, hạn chế cử động các khớp, tổn thương vẩy nến có ở 70% bề mặt da gây đau rát khắp cơ thể, đặc biệt ở các cơ và khớp. Tiền sử của bà gồm rất nhiều bệnh: điều trị các vấn đề liên quan đến âm đạo/ bàng quang/ruột, phẫu thuật cắt bỏ ruột thừa, cắt bỏ tử cung, u nang buồng trứng, bệnh vẩy nến, nhập viện do viêm phổi, viêm khớp do vẩy nến và loãng xương.

Mariel kể với bác sĩ Lambert rằng chế độ ăn uống của bà bao gồm rất nhiều chế phẩm từ sữa, lúa mì, ngô, các loại hạt và thực phẩm chế biến sẵn có hàm lượng đường và chất béo cao. Bà ấy thèm đồ ngọt, các loại hạt và chuối. Chế độ dinh dưỡng tồi tệ này có hại cho bất kỳ ai, nhưng lại đặc biệt nguy hiểm cho những người mang nhóm máu của bà Mariel.

Bác sĩ Lambert lập tức điều trị cho Mariel theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu O. Ban đầu ông loại bỏ thịt đỏ và các loại hạt, đồng thời bổ sung thêm vitamin và khoáng chất. Trong vòng hai tháng, tình trạng sưng đỏ các khớp của bà Mariel giảm rõ rệt, nhịp thở được cải thiện và các tổn thương do vẩy nến đều lành dần. Tới tháng Sáu, bệnh vẩy nến của Mariel chỉ xuất hiện trên 20% bề mặt cơ thể, các tổn thương gần như lành hết. Chứng khó thở được cải thiện rõ rệt, đau đớn giảm nhiều, đồng thời cử động ở các khớp dần hồi phục. Một tháng sau, bệnh vẩy nến của Mariel khỏi hẳn, chỉ sưng nhẹ các khớp, bà không còn bị khó thở nữa.

Bảy tháng sau lần đầu tiên tới phòng khám của bác sĩ Lambert, nhịp thở của bà Mariel đã ổn định và tổn thương mới trên da cũng không xuất hiện.

Từ khi bị bệnh, Mariel đã tới gặp rất nhiều chuyên gia y tế. Bà ấy đã thử rất nhiều liệu pháp điều trị truyền thống hay bổ sung, gồm cả những chế độ dinh dưỡng dành riêng cho bệnh nhân mắc khớp và hen suyễn do vẩy nến. Mặc dù những chế độ ăn đó dự kiến sẽ đem lại kết quả tốt, nhưng chúng không được tinh chỉnh để đảm bảo thích hợp với

nhóm máu của Mariel. Chế độ Ăn theo Nhóm máu O có thể cung cấp đủ dinh dưỡng mà không gây ra các vấn đề về sức khỏe do thực phẩm không tương thích với nhóm máu của Mariel. Lúc đó ngoại trừ một số biện pháp giảm đau nhẹ nhờ các loại thảo mộc, không có phương pháp điều trị nào thành công đối với bà cả. Mariel thấy sự phục hồi của bản thân thật thần kỳ sau khi điều trị với bác sĩ Lambert!

BỆNH SẢN PHỤ KHOA

Vô sinh và bệnh lý thai kỳ

Nhiều rối loạn liên quan đến thai kỳ xuất hiện do một số dạng không tương thích về nhóm máu giữa mẹ và thai nhi, hoặc mẹ và cha đứa trẻ. Càng ngày chúng ta càng thấy rằng sự không tương thích giữa các nhóm máu có thể là yếu tố quan trọng dẫn tới vô sinh. Các cặp vợ chồng có hệ nhóm máu ABO không tương thích với nhau (chẳng hạn như chồng nhóm máu A, vợ nhóm máu O) thường gặp tình trạng sảy thai, đặc biệt trong những tháng đầu của thai kỳ. Một nghiên cứu trên 288 ca sảy thai cho thấy phần lớn các trường hợp này thuộc nhóm máu A hoặc B, mặc dù ngoài yếu tố nhóm máu, những thai nhi này hoàn toàn bình thường. Người ta đi đến kết luận rằng sự không tương thích trong hệ nhóm máu ABO giữa mẹ và thai nhi có khả năng là nguyên nhân gây sảy thai sớm, nhưng kết luận này chỉ nên đưa ra trong trường hợp thai nhi có nhiễm sắc thể bình thường.

Một nghiên cứu cho thấy 87% trong số 102 cặp vợ chồng vô sinh có nhóm máu không tương thích. Một nghiên cứu tương tự cũng chỉ ra trong bảy cặp vợ chồng có con rất muộn, chín đứa bé ra đời đều mang nhóm máu O tương thích với nhóm máu của mẹ. Tác giả của nghiên cứu này cho rằng nguyên nhân gây vô sinh có thể do kháng thể xuất hiện trong dịch tiết sinh dục của người mẹ hoặc do không tương thích với tinh trùng của người cha.

Sự không tương thích giữa nhóm máu cũng có thể dẫn tới vô sinh. Thực phẩm chứa những kháng nguyên bất đồng với nhóm máu có thể khiến cơ thể sản sinh các kháng thể bất đồng với nhóm máu. Chúng ta không quá vô lý khi kết luận rằng nhiều trường hợp phụ nữ hiếm muộn trước đây đã thụ thai và sinh ra những đứa trẻ khỏe mạnh chỉ nhờ điều chỉnh ăn uống theo đúng nhóm máu của mình, từ đó giảm lượng kháng thể kháng nhóm máu trong cơ thể. Chúng ta có thể làm điều đó bằng cách tránh những thực phẩm làm tăng lượng kháng thể gây vấn đề cho cơ thể.

Nhiễm độc thai kỳ

Ngay từ năm 1905 người ta đã đề xuất một số dạng nhạy cảm nhóm máu có thể dẫn tới nhiễm độc máu trong thai kỳ.

Tình trạng này có thể xuất hiện vào cuối thai kỳ, gây bệnh nặng và thậm chí tử vong. Các nghiên cứu sau đó cũng cho thấy rất nhiều phụ nữ mang nhóm máu O mắc chứng nhiễm độc huyết này, nguyên nhân có thể là phản ứng giữa thai nhi nhóm máu A hoặc B với người mẹ.

Dị tật bẩm sinh

Sự không tương thích nhóm máu thường xảy ra giữa mẹ nhóm máu O và cha nhóm máu A có mối liên quan với một số dị tật bẩm sinh thông thường bao gồm thai trứng, ung thư dạ con, tật nứt đốt sống, và chứng não phẳng. Một số nghiên cứu ngụ ý những rối loạn bẩm sinh này có khả năng là do sự không tương thích nhóm máu của người mẹ với mô thần kinh và máu của thai nhi theo hệ nhóm máu ABO.

Tan máu ở trẻ sơ sinh

Bệnh tan máu (phá hủy máu) ở trẻ sơ sinh là tình trạng bệnh liên quan chủ yếu tới hệ nhóm máu Rh. Đây là hiện tượng chỉ xảy ra ở trẻ có mẹ mang nhóm máu Rh âm. Do đó, nếu mang nhóm máu O, A, B, AB dương tính, bạn không cần lo ngại tới vấn đề này.

Khoảng 70 năm trước, các nhà nghiên cứu phát hiện ra rằng một tình huống đặc biệt sẽ xảy ra nếu một người phụ nữ thuộc nhóm máu Rh âm (không có kháng nguyên) mà mang thai trẻ có nhóm máu Rh dương. Trẻ mang nhóm máu Rh dương có kháng nguyên Rh trên tế bào máu. Không giống như hệ nhóm máu ABO có sẵn kháng thể từ sơ sinh, những người mang nhóm máu Rh âm tính không có sẵn kháng thể chống lại kháng nguyên Rh nếu chưa tiếp xúc với kháng nguyên Rh lần nào. Phản ứng mẫn cảm thường chỉ xảy ra khi người mẹ tiếp xúc với máu của trẻ trong quá trình sinh, do đó hệ miễn dịch của người mẹ không có đủ thời gian để gây phản ứng lên đứa trẻ trong lần mang thai đầu tiên, và trẻ sinh ra sẽ không phải chịu hậu quả gì. Tuy nhiên, nếu lần mang thai tiếp theo thai nhi mang nhóm máu Rh dương, lúc này cơ thể người mẹ sẽ tạo kháng thể chống lại nhóm máu của thai nhi, khiến thai bị dị tật bẩm sinh hay thậm chí chết lưu. May mắn thay, chúng ta đã có vắc xin cho trường hợp này. Vắc xin này được tiêm cho người mẹ mang nhóm máu Rh âm sau khi sinh đứa con đầu lòng và sau mỗi

lần sinh nở tiếp theo. Đây không hẳn là vấn đề nghiêm trọng, nhưng tốt nhất bạn nên xác định xem mình thuộc nhóm máu Rh nào, từ đó bạn có thể biết mình có cần dùng vắc xin hay không.

Vô sinh và sảy thai thường xuyên

Trong hơn 50 năm nay, các nhà khoa học đã nghiên cứu những lý do tại sao số phụ nữ vô sinh thuộc nhóm máu A, nhóm máu B và nhóm máu AB nhiều hơn nhóm máu O. Nhiều nhà nghiên cứu cho rằng tình trạng vô sinh và sảy thai thường xuyên (nhiều hơn ba lần) có thể do các kháng thể trong dịch tiết sinh dục của người phụ nữ phản ứng với kháng nguyên nhóm máu trong tinh dịch của người đàn ông. Một nghiên cứu năm 1975 trên 288 ca sảy thai cho thấy thai nhi đa số mang nhóm máu A, nhóm máu B và nhóm máu AB, có lẽ đây là do sự không tương thích giữa nhóm máu O của người mẹ với kháng thể kháng A và B trong thai nhi.

Một nghiên cứu khác xem xét một số lượng lớn các gia đình cho thấy tỷ lệ sảy thai cao nhất khi mẹ và cha không tương thích về nhóm máu trong hệ ABO, ví dụ mẹ mang nhóm máu O còn cha lại thuộc nhóm máu A. Đối với cả phụ nữ da trắng và phụ nữ Mỹ gốc Phi mang nhóm máu O hoặc A, đa số bị sảy thai do không tương thích nhóm máu với thai nhi mang nhóm máu B.

Chúng ta vẫn chưa thực sự chứng minh được mối liên hệ giữa nhóm máu và vấn đề vô sinh ở các cặp vợ chồng. Theo kinh nghiệm lâm sàng, tôi thấy có rất nhiều lý do dẫn tới các vấn đề về khả năng sinh sản, bao gồm dị ứng thức ăn, chế độ ăn kém dinh dưỡng, béo phì và cả căng thẳng.

BÁO CÁO CA BỆNH: SẢY THAI LIÊN TỤC

LANA, 42 TUỔI; nhóm máu A

Lana tới phòng khám của tôi sau khi bị sảy thai rất nhiều lần. Cô ấy biết tôi qua một cuộc nói chuyện tại phòng chờ khi đi khám thai. Lana đã rất tuyệt vọng. Trong vòng 10 năm, cô ấy sảy thai 20 lần và gần như từ bỏ hy vọng có một gia đình nhỏ. Tôi khuyên cô ấy nên tuân theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu A. Trong năm sau đó, Lana chăm chỉ tuân theo chế độ ăn ấy, đồng thời sử dụng các chế phẩm bổ sung có nguồn gốc để hỗ trợ cơ tử cung. Đến cuối năm, cô ấy mang thai. Lana rất vui mừng nhưng cũng cực kỳ lo lắng.

Cô không chỉ lo âu do những lần sảy thai trước mà còn bận

tâm tới tuổi tác của bản thân và khả năng thai nhi mắc hội chứng Down. Bác sĩ sản khuyên cô nên chọc dò màng ối qua ổ bụng, phương pháp thường áp dụng cho phụ nữ mang thai lúc hơn

40 tuổi. Nhưng tôi khuyên cô ấy không nên do thủ thuật này có nguy cơ gây sảy thai. Sau khi bàn bạc kỹ cùng chồng, Lana quyết định không thực hiện thủ thuật chọc dò màng ối qua ổ bụng và chấp nhận khả năng thai nhi có thể bị dị tật. Thật vui mừng vì cô ấy đã sinh được một bé trai hoàn toàn khỏe mạnh.

Tôi gặp lại Lana nhiều năm sau vì một bệnh không liên quan tới mang thai. Đi cùng cô ấy là ba đứa trẻ. Tôi hỏi cô: "Con cô đấy ư?" Cô ấy trả lời: "Đúng vậy thưa bác sĩ." Tôi tò mò: "Sao mà cô sinh được tận ba đứa thế?" Cô ấy rụt rè đáp: "Ồ, vì khó khăn trong công việc nên khá lâu rồi tôi không thể tới khám được. Tôi chỉ thực hiện theo những gì bác sĩ khuyên trong lần khám đầu tiên thôi."

BÁO CÁO CA BỆNH: VÔ SINH

NIEVES, 44 TUỔI; nhóm máu B

Nieves là một người phụ nữ Nam Mỹ 44 tuổi đang làm nghề mát xa trị liệu. Lần đầu cô ấy tới khám chỗ tôi là do gặp vấn đề về tiêu hóa. Trong vòng một năm sau khi bắt đầu Chế độ Ăn theo Nhóm máu B, các vấn đề về tiêu hóa của cô ấy đều được giải quyết.

Đến một ngày, Nieves ngượng ngùng thông báo với tôi rằng cô ấy đã có thai. Dù chưa kể bao giờ nhưng lúc đó cô nói rằng hai vợ chồng cô đã nhiều năm cố gắng nhưng vẫn không có con, cuối cùng cả hai đã từ bỏ hy vọng. Cô ấy tin rằng việc điều chỉnh cách ăn uống theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu B đã giúp cô ấy khôi phục khả năng sinh sản. Bé gái Nieves sinh ra rất khỏe mạnh. Cô ấy đặt tên bé là Nasha, có nghĩa là "món quà từ Chúa".

Tỷ lệ giới tính

Ở cả dân số châu Âu và các châu lục khác, tỷ lệ nam giới mang nhóm máu O từ người mẹ mang nhóm máu O cao hơn các nhóm máu khác. Điều này cũng đúng nếu cả mẹ và bé đều mang nhóm máu B. Nhưng với mẹ và bé mang nhóm máu A thì ngược lại, tỷ lệ bé gái nhiều hơn.

Mãn kinh và rối loạn kinh nguyệt

Thời kỳ mãn kinh ảnh hưởng tới mọi phụ nữ trung niên, bất kể nhóm máu. Nồng độ hai nội tiết tố nữ cơ bản là estrogen và progesterone sụt giảm gây ra nhiều vấn đề về tâm lý và thể chất ở phụ nữ, bao gồm bốc hỏa, không có ham muốn tình dục, trầm cảm, rụng tóc và biến đổi làn da.

Suy giảm nội tiết tố nữ cũng gây ra nguy cơ mắc các bệnh tim mạch, do estrogen có thể là một yếu tố giúp bảo vệ trái tim và làm giảm nồng độ cholesterol trong cơ thể. Một hậu quả khác khi thiếu estrogen là tình trạng loãng xương dẫn tới tình trạng yếu ớt và thậm chí tử vong. Nhờ những hiểu biết mới nhất về các nguy cơ liên quan tới sự suy giảm hormone, nhiều bác sĩ áp dụng các liệu pháp thay thế hormone như sử dụng liều cao estrogen và đôi khi cả progesteron. Nhiều phụ nữ lo ngại về liệu pháp thay thế estrogen phổ biến bởi đã có một số nghiên cứu cho thấy phụ nữ dùng các hormone này có nguy cơ mắc ung thư vú cao hơn, đặc biệt là những người có tiền sử gia đình mắc ung thư vú. Câu hỏi về việc dùng những loại hormone tổng hợp này hay không thật sự rất khó trả lời.

Biết rõ về nhóm máu của bản thân có thể giúp bạn giải quyết mối xung đột này và quyết định được phương pháp nào là tốt nhất cho chính bản thân.

Nếu bạn mang nhóm máu O hoặc nhóm máu B và đang trong thời kỳ mãn kinh, hãy bắt đầu tập thể dục theo khuyến nghị đối với từng nhóm máu, sao cho phù hợp với thể lực cũng như lối sống của bản thân. Bạn nên ăn nhiều protein. Liệu pháp dùng estrogen thay thế thông thường khá có hiệu quả đối với những phụ nữ nhóm máu O và nhóm máu B, trừ trường hợp bạn có nguy cơ cao mắc ung thư vú.

Nếu thuộc nhóm máu A hoặc AB, bạn nên tránh không áp dụng phương pháp thay thế estrogen bởi nguy cơ mắc ung thư vú của bạn đặc biệt cao hơn (xem thêm tại chương Mười hai). Thay vào đó hãy dùng các phytoestrogen mới nhất, đó là các chế phẩm tương tự estrogen và progesteron có nguồn gốc từ thực vật, chủ yếu là đậu nành, cỏ linh lăng và khoai mỡ. Trong đó, nhiều chế phẩm ở dạng kem nên có thể bôi lên da nhiều lần trong ngày. Các phytoestrogen thực vật có hàm lượng estrogen cao được gọi là estriol, trong khi các estrogen tổng hợp hóa học dựa trên thành phần estriol. Các tài liệu y khoa cho rằng bổ sung estriol giúp ức chế hình thành của ung thư vú.

Các phytoestrogen không có tác dụng như các estrogen tổng hợp hóa học, nhưng chắc chắn có hiệu quả chống lại nhiều triệu chứng đáng lo ngại của thời kỳ mãn kinh, bao gồm bốc hỏa và khô âm đạo. Do chúng chỉ là những estrogen dạng yếu nên sẽ không ức chế cơ thể sản sinh estrogen như estrogen tổng hợp hóa học. Phytoestrogen là một món quà trời cho với những người phụ nữ không thể bổ sung estrogen do có tiền sử gia đình bị ung thư vú. Hãy tham khảo ý kiến của bác sĩ phụ khoa của bạn về việc sử dụng các chế phẩm này. Nếu bạn không có yếu tố nguy cơ đặc biệt nào mắc ung thư vú, estrogen mạnh hơn ở dạng tổng hợp hóa học đem lại hiệu quả tốt hơn trong việc làm giảm nguy cơ mắc bệnh tim và loãng xương, bên cạnh việc ngăn chặn các triệu chứng thời kỳ mãn kinh.

Ở Nhật Bản – quốc gia có chế độ dinh dưỡng chứa nhiều phytoestrogen – thật thú vị là không có từ tiếng Nhật nào mô tả chính xác "thời kỳ mãn kinh". Chắc chắn việc sử dụng các sản phẩm từ đậu nành chứa các loại phytoestrogen như genistein và daidzein đã giúp điều chỉnh các triệu chứng nghiêm trọng ở thời kỳ mãn kinh.

BÁO CÁO CA BỆNH: RỐI LOẠN KINH NGUYỆT

PATTY, 45 TUỔI; nhóm máu O

> Patty là một phụ nữ người Mỹ gốc Phi 45 tuổi, cô mắc khá nhiều bệnh, bao gồm viêm khớp, tăng huyết áp và hội chứng rối loạn tiền kinh nguyệt nghiêm trọng kèm chảy máu nhiều. Cô ấy cùng chồng tới phòng khám của tôi. Thời điểm đó, cô ấy đang được điều trị bệnh bằng thuốc. Lúc đó, Patty đang tuân theo chế độ ăn chay cơ bản, nên tôi không ngạc nhiên khi cô ấy bị thiếu máu. Tôi khuyên cô ấy nên bắt đầu tập thể dục và làm theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu O giàu protein, đồng thời chỉ định một liệu trình điều trị bằng thảo dược.
>
> Trong vòng hai tháng, tình hình sức khỏe của Patty cải thiện đáng kinh ngạc. Viêm khớp đã khỏi. Huyết áp được kiểm soát. Hai kỳ kinh liên tiếp không xuất hiện triệu chứng của hội chứng rối loạn tiền kinh nguyệt. Kinh nguyệt đã bình thường.

Hằng năm người ta đều nghiên cứu những mối liên hệ mới giữa nhóm máu và các bệnh hay gặp. Giới khoa học đang dần chấp nhận ý kiến cho rằng có những bệnh xuất hiện nhiều hơn ở một

nhóm máu nào đó so với các nhóm máu khác.

Nắm bắt được cơ hội, đánh giá các yếu tố nguy cơ và hiểu rõ tình trạng cơ thể mình sẽ giúp bạn có nhiều lựa chọn hành động tích cực trước những tác nhân thường khiến bạn cảm thấy vượt quá tầm kiểm soát.

Giờ chúng ta hãy cùng xem xét bệnh ung thư. Căn bệnh này là nguyên nhân nghiêm trọng dẫn tới tử vong và bệnh tật, đồng thời cũng có mối liên hệ rất chặt chẽ với nhóm máu đến mức tôi phải dành một chương để bàn luận về nó.

12

Nhóm máu và ung thư: nỗ lực để chữa lành

Tôi cảm thấy đam mê trong mình dâng trào mạnh mẽ bất kỳ khi nào nghiên cứu mối quan hệ về khả năng chữa trị giữa các nhóm máu và ung thư. Mẹ tôi mất do ung thư vú, những trải nghiệm của bà thật đau đớn và khổ sở.

Mẹ tôi là một người phụ nữ rất tuyệt vời, những phẩm chất giản dị của một người Tây Ban Nha trong bà luôn bảo vệ chúng tôi khỏi những sự lọc lừa hay hào nhoáng. Trong gia đình tôi, mẹ khá khác biệt bởi bà mang nhóm máu A và chỉ ăn những gì bà muốn. Bà mang ý chí mạnh mẽ khét tiếng của người Catalonia. Ở nhà riêng (bố mẹ tôi đã ly hôn), bà thường ăn theo chế độ dinh dưỡng của người Địa Trung Hải gồm các loại thịt và salad cùng một số thực phẩm chế biến sẵn. Bất chấp những nghiên cứu về nhóm máu của bố tôi, không bao giờ tôi thấy được đậu nành hay loại đỗ nào đó xuất hiện trên bàn ăn khi chúng tôi ở chung với mẹ.

Ai đã từng chứng kiến cảnh người thân hoặc bạn bè mình dũng cảm chống chọi lại ung thư nhưng cuối cùng vẫn thất bại sẽ hiểu được không gì sánh được với nỗi đau ấy. Tôi theo từng bước chân mẹ từ khi bà phẫu thuật cắt bỏ vú tới hóa trị liệu, từ thuyên giảm chớp nhoáng rồi lại tái phát. Tôi gần như hình dung được dáng hình của những kẻ thù vô hình ấy – những kẻ xâm lược không ngừng tấn công vào các mô khỏe mạnh của bà và bắt rễ vững chắc trước khi càn quét hệ miễn dịch giống như những kẻ man rợ tấn công bất ngờ. Cuối cùng, chẳng gì có thể ngăn cản được chúng. Chúng đã thắng.

Vào những năm sau khi mẹ tôi qua đời, tôi luôn trăn trở với sự bí ẩn của căn bệnh ung thư quái ác. Tôi thường tự hỏi liệu mẹ tôi có

qua khỏi nếu bà thực hiện Chế độ Ăn theo Nhóm máu A không hay định mệnh được khắc sâu trong vật chất di truyền an bài rằng bà phải chiến đấu và thất bại trước căn bệnh này. Tôi dành hết tâm trí và sức lực để tìm ra câu trả lời thay mẹ tôi. Có thể nói rằng tôi mang mối căm thù xương tủy của người Catalian với ung thư vú hơn tất cả các loại ung thư khác.

Liệu ung thư có ưu tiên tìm mảnh đất màu mỡ để sinh trưởng và phát triển trong cơ thể một người mang nhóm máu nhất định không? Câu trả lời chắc chắn là có.

Có những bằng chứng không thể chối cãi chứng minh những người nhóm máu A hay nhóm máu AB có tỷ lệ mắc bệnh ung thư cao hơn và tỷ lệ sống sót thấp hơn so với người nhóm máu O và nhóm máu B.

Trên thực tế, vào những năm 1940, Hiệp hội Y Khoa Hoa Kỳ đã tuyên bố nhóm máu AB có nguy cơ mắc ung thư cao hơn tất cả nhóm máu khác, nhưng tin tức này lại không được mọi người chú ý. Có lẽ là bởi những người mang nhóm máu AB chỉ chiếm một lượng nhỏ dân số. Theo thống kê, tỷ lệ mắc bệnh cao ở nhóm máu này không gây sự báo động đỏ như tin tức nói về nhóm máu A do họ chiếm tỷ lệ dân số đông hơn. Tuy nhiên, chủ quan mà nói, điều đó sẽ chẳng khiến những những người mang nhóm máu AB an tâm. Các nhà nghiên cứu có thể coi ung như là một trò chơi số liệu; nhưng tôi lại coi đó chính là cuộc khủng hoảng của mỗi cá nhân.

Nhóm máu O và nhóm máu B có tỷ lệ mắc ung thư thấp hơn, nhưng chúng ta không có đủ thông tin để đưa ra lời giải thích chính xác. Tuy nhiên, chúng ta có thể khám phá những manh mối quan trọng ẩn trong hoạt động của các kháng nguyên và kháng thể của các nhóm máu.

Phải nói rằng mối liên hệ giữa nhóm máu và ung thư rất phức tạp và bí ẩn. Hãy nhớ rằng thuộc nhóm máu AB hoặc nhóm máu A không có nghĩa là bạn chắc chắn sẽ mắc ung thư, hay mang nhóm máu O hoặc nhóm máu B không có nghĩa bạn hoàn toàn thoát khỏi căn bệnh này. Có rất nhiều nguyên nhân dẫn tới ung thư, và chúng ta vẫn luôn bị ám ảnh bởi bí ẩn đằng sau sự thật tại sao một số người không có yếu tố nguy cơ nào lại mắc bệnh.

Càng ngày nhóm máu càng là yếu tố đóng vai trò quan trọng, nhưng đó chỉ là một mảnh ghép trong cả bức tranh. Có rất nhiều nguyên nhân gây ra ung thư – có thể kể đến chất hóa học gây ung

thư, phóng xạ và các yếu tố di truyền khác. Những yếu tố này đa phần không phụ thuộc vào nhóm máu, và nhóm máu cũng không tạo được tầm ảnh hưởng đủ lớn trên quần thể để có thể độc lập dự đoán nguy cơ mắc ung thư. Ví dụ, hút thuốc lá dễ dàng che giấu hay làm suy yếu sự liên quan giữa bệnh với nhóm máu bởi bản thân nó chính là chất gây ung thư mạnh – bất kể bạn có nhạy cảm với ung thư hay không.

Có rất nhiều nghiên cứu khoa học về mối quan hệ trên mức độ phân tử giữa nhóm máu và căn bệnh ung thư. Nhưng những nghiên cứu này lại bỏ qua nghi vấn liệu một người mang nhóm máu này hay nhóm máu khác có khả năng sống sót cao hơn khi mắc một bệnh ung thư cụ thể không.

Ai sẽ sống và ai sẽ chết? Ai có thể tồn tại và ai ra đi? Theo tôi, điều này là mảnh ghép còn thiếu trong các nghiên cứu về ung thư và nhóm máu. Mối quan hệ thực tế giữa nhóm máu và ung thư nằm ở tỷ lệ hồi phục thay vì tỷ lệ mắc bệnh ở các nhóm máu. Mối liên hệ được kết nối bằng các lectin.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA UNG THƯ VÀ LECTIN

Shakespeare từng viết: "Luôn tồn tại một số linh hồn thiện ẩn trong hình hài cái ác." Trong một số trường hợp, ví dụ như hóa trị liệu, dùng chất độc là phù hợp và thậm chí có lợi trong điều trị ung thư. Với ung thư, các lectin cũng có thể mang lại lợi ích qua việc ngưng kết các tế bào bị ung thư, đóng vai trò là một chất xúc tác cho hệ miễn dịch – là một hồi chuông cảnh báo nhắc nhở hệ miễn dịch làm việc và bảo vệ những tế bào bình thường.

Cơ chế này diễn ra như thế nào? Trong điều kiện bình thường, quá trình một tế bào sản xuất chất đường ở bề mặt đều được kiểm soát và đặc hiệu. Tế bào ung thư không như vậy. Do vật chất di truyền bị xáo trộn nên tế bào ung thư bị mất kiểm soát và sản sinh quá nhiều đường trên bề mặt tế bào. Các tế bào ung thư này dễ bị xáo trộn hơn tế bào thường khi chúng tiếp xúc với loại lectin tương ứng.

Vào năm 1963, Joseph Aub, một nghiên cứu viên tại Bệnh viện Đa khoa Massachusetts đã tình cờ phát hiện ra nhiều điểm khác thường trên bề mặt của tế bào thường và tế bào ung thư. Theo ghi chép tại thời điểm ấy, ý tưởng này kỳ dị đến mức "điên khùng".

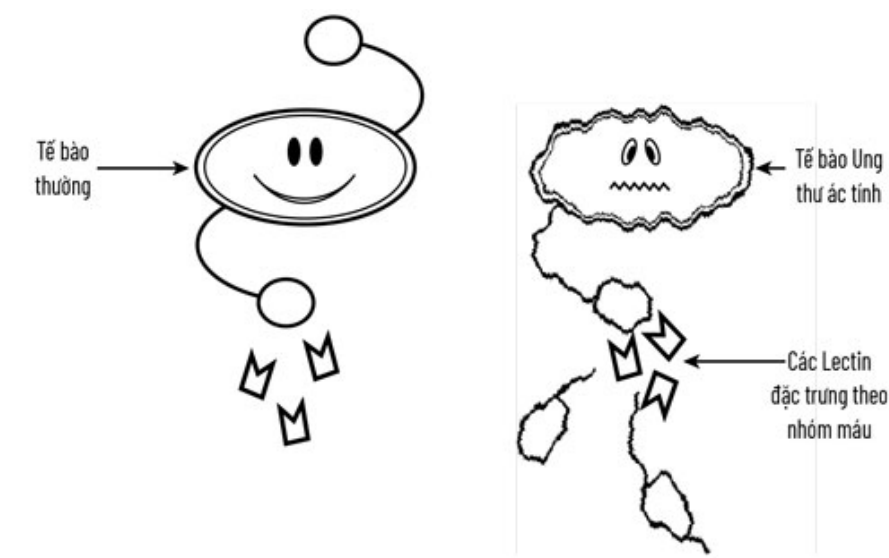
Joseph Aub tin rằng những khác biệt này giúp các tế bào ung thư nhân lên, rời vị trí nguyên phát và lây lan khắp cơ thể, trong khi

các tế bào bình thường không thể làm được điều ấy. Lúc đầu ông nghiên cứu các enzyme, cố gắng tìm kiếm sự khác biệt trong thành phần bề mặt tế bào ung thư.

Cũng như những phát hiện y học khác, may mắn đã đến với ông. Chỉ có một loại enzyme từ mầm lúa mì có thể làm ngưng kết các tế bào ung thư. Khi ông thay thế loại enzyme này bằng một loại khác giống y hệt từ tuyến tụy của lợn, không có phản ứng nào xảy ra cả. Hiển nhiên, thay vì enzyme Aub đang nghiên cứu, có thứ gì đó khác trong mầm lúa mì đã làm ngưng kết tế bào ung thư. Quả nhiên, khi ông đun nóng chiết xuất mầm lúa mì và phá hủy enzyme, nó vẫn còn khả năng phá hủy tế bào ung thư. Aub và cộng sự nhanh chóng phát hiện ra một loại protein đã bị lẫn cùng enzyme mầm lúa mì và gây ra phản ứng ngưng kết. Sau đó Aub đã tìm ra một loại lectin trong mầm lúa mì gây ngưng kết tế bào ung thư.

Các tế bào ung thư ác tính nhạy cảm với tác dụng ngưng kết của lectin gấp 100 lần tế bào bình thường. Nếu có hai phiến kính, một phiến chứa các tế bào thường còn phiến còn lại là các tế bào ung thư ác tính, sau đó thêm lượng lectin phù hợp vào cả hai phiến bạn sẽ thấy phiến chứa tế bào ung thư ác tính biến thành một khối khổng lồ rối loạn, ngược lại, phiến chứa tế bào thường không thay đổi hoặc nếu có cũng không đáng kể.

MỐI LIÊN HỆ GIỮA LECTIN VÀ UNG THƯ



Tại sao các lectin lại có thể gây ngưng kết các tế bào ung thư? Hình

minh họa bên trái đại diện cho tế bào bình thường. Do quá trình sản sinh đường trên bề mặt tế bào được kiểm soát bằng vật chất di truyền toàn vẹn nên đường được sắp xếp theo trật tự. Nhưng tế bào ung thư ác tính có quá nhiều đường trên bề mặt do sự sai lệch của vật chất di truyền, dẫn tới mất kiểm soát sản xuất đường bề mặt. Nếu lectin trong thực phẩm đặc hiệu với nhóm máu được thêm vào hỗn hợp tế bào thường và tế bào ung thư ác tính, nó sẽ phản ứng mạnh với các tế bào ung thư ác tính "gồ ghề" thay vì tế bào thường "trơn mịn".

Khi hàng trăm, hàng nghìn hay hàng triệu tế bào ung thư ác tính ngưng kết lại thành khối, chúng sẽ kích hoạt hệ thống miễn dịch của cơ thể. Lúc này các kháng thể nhắm đến khối tế bào này, nhận dạng và tiêu diệt chúng. Nhiệm vụ này thường do các thực bào ở gan đảm nhiệm.

Nếu truy cập vào cơ sở dữ liệu y tế hoặc tìm kiếm từ khóa về các lectin và căn bệnh ung thư, bạn có thể thấy vô số thông tin quá lớn. Người ta dùng các lectin để nghiên cứu về sinh học phân tử của bệnh ung thư bởi chúng chính là những dấu ấn sinh học giúp nhận dạng các kháng nguyên đặc hiệu trên bề mặt tế bào ung thư. Ngoài ra, thật đáng tiếc là ứng dụng của lectin khá hạn chế dù chúng rất phổ biến trong các loại thực phẩm thông thường. Bất kỳ bệnh nhân ung thư nào cũng có thể sử dụng công cụ mới và hữu ích này để cải thiện tỷ lệ sống sót bằng cách xác định nhóm máu và sử dụng loại lectin phù hợp theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu.

Bàn về nhóm máu

Có vô số sự phân chia tế bào diễn ra trong cơ thể xuyên suốt đời người. Nếu chỉ xét theo xác suất, một điều khá bất ngờ là số ca mắc ung thư không cao gấp nhiều lần so với hiện tại. Nguyên nhân có thể do hệ miễn dịch cơ thể có khả năng đặc biệt giúp phát hiện và loại bỏ phần lớn các đột biến xảy ra mỗi ngày. Ung thư có thể là sự cố hi hữu trong quá trình giám sát trên, do tế bào ung thư thành công trong việc bắt chước các tế bào thường, từ đó đánh lừa và vô hiệu hóa hệ thống miễn dịch. Như chúng ta đã thấy, các nhóm máu sở hữu khả năng giám sát đặc hiệu tùy thuộc vào hình dạng của "kẻ xâm nhập".

Nhiều kháng nguyên ung thư (dấu ấn ung thư) mang đặc điểm của kháng nguyên nhóm máu. Đặc biệt, phần lớn các kháng nguyên này giống kháng nguyên A nên nhóm máu A và nhóm máu AB có nguy cơ mắc ung thư cao vượt trội hơn so với nhóm máu khác. Tuy nhiên, đó chỉ là phần nổi của tảng băng chìm mà

thôi.

Điều này giúp bạn có những hình dung sơ bộ về sự tương tác giữa các nhóm máu, các lectin gây ngưng kết và căn bệnh ung thư. Hiển nhiên, câu hỏi kế tiếp sẽ là điều này mang ý nghĩa gì? Và nếu bạn đang lo lắng về căn bệnh ung thư thì điều này giúp gì được cho bạn?

Chúng ta vẫn đang tìm kiếm câu trả lời. Càng học hỏi nhiều, chúng ta càng sống lâu hơn. Tôi cho các bạn biết những phát hiện của tôi về căn bệnh ung thư cũng như những điều bạn có thể làm.

Ung thư vú

Nhiều năm trước đây, khi thăm hỏi tiền sử bệnh, tôi nhận ra rất nhiều phụ nữ từng mắc ung thư vú từ lâu và đã hồi phục hoàn toàn thì đều mang nhóm máu O hoặc nhóm máu B. Tỷ lệ phục hồi này thật đáng ngạc nhiên do đa số các bệnh nhân này đều không trải qua điều trị tích cực: Họ chỉ thực hiện phẫu thuật cắt bỏ, và rất ít người được xạ trị hay hóa trị.

Sao điều này có thể xảy ra? Các số liệu về ung thư vú cho thấy chỉ có 19-25% phụ nữ phục hồi và còn sống 5-10 năm sau khi được chẩn đoán mắc bệnh, ngay cả với những người được điều trị tích cực nhất. Nhưng những người phụ nữ tôi đề cập ở trên đều sống lâu hơn trong khi chỉ được điều trị tối thiểu. Liệu có phải nhóm máu O hoặc nhóm máu B đã giúp họ chống chọi lại tốc độ tiến triển của bệnh hay tỷ lệ tái phát hay không?

Trong những năm qua, tôi đã nhận thấy một xu hướng rõ rệt, những phụ nữ mang nhóm máu A và nhóm máu AB – mặc dù tôi ít khi bắt gặp những người có nhóm máu hiếm này – mắc các dạng ung thư ác tính hơn và có tỷ lệ sống sót thấp hơn, kể cả khi kết quả sinh thiết từ hạch bạch huyết cho thấy họ không còn bị ung thư. Qua kinh nghiệm lâm sàng của bản thân và các tài liệu nghiên cứu khoa học, tôi rút ra được mối liên hệ chặt chẽ giữa nhóm máu và tỷ lệ sống sót khi mắc ung thư vú.

Vào năm 1991, một nghiên cứu được đăng tải trên tạp chí y khoa *Lancet* giải thích được một phần của vấn đề. Các nhà nghiên cứu báo cáo rằng có thể dựa vào đặc điểm của ung thư vú để dự đoán khả năng căn bệnh di căn tới hạch bạch huyết bằng khi điều trị bằng lectin từ chủng ốc sên *Helix aspersa/pomatia*. Họ chỉ ra mối liên hệ chặt chẽ giữa lượng lectin từ ốc sên được đưa vào cơ thể với sự di căn tới các hạch bạch huyết. Nói cách khác, các kháng

nguyên bề mặt của tế bào ung thư vú nguyên phát đã biến đổi, khiến ung thư lan tới các hạch bạch huyết. Và đây là điểm mấu chốt: Loại lectin có trong loài *Helix aspersa/pomatia* rất đặc hiệu với nhóm máu A.

Các nhà nghiên cứu về ung thư vú đã phát hiện khi tế bào ung thư biến đổi, chúng trở nên giống kháng nguyên A. Điều này giúp chúng vượt qua các hàng rào phòng ngự của cơ thể và ồ ạt tràn vào các hạch bạch huyết.

Liệu có phải những bệnh nhân thuộc nhóm máu O đã sống sót bởi họ mang nhóm máu O không? Hay liệu bệnh nhân nhóm máu B vẫn còn sống do họ mang nhóm máu B? Chắc chắn là vậy.

Hiểu biết khoa học về ung thư của chúng tôi đã được xác nhận. Nhiều tế bào ung thư có những kháng nguyên đặc hiệu trên bề mặt. Ví dụ, bệnh nhân ung thư vú thường có nồng độ kháng nguyên ung thư CA15-3 cao, đó chính là chỉ tố sinh học của ung thư vú. Trong khi đó, bệnh nhân ung thư buồng trứng lại có nồng độ CA125 cao, còn bệnh nhân ung thư tuyến tiền liệt có thể mang nồng độ kháng nguyên đặc hiệu tuyến tiền liệt (PSA) tăng cao. Những kháng nguyên này được gọi là chỉ tố ung thư, chúng có thể được dùng để theo dõi tiến triển bệnh và hiệu quả điều trị. Nhiều chỉ tố ung thư sở hữu hoạt tính của nhóm máu. Đôi khi những chỉ tố ung thư này lại là những kháng nguyên nhóm máu không hoàn thiện hoặc bị đột biến; đáng lẽ ra chúng là một phần trong hệ nhóm máu nếu nằm trên tế bào bình thường.

Không bất ngờ khi các chỉ tố ung thư có những đặc điểm của kháng nguyên A giúp chúng dễ dàng xâm nhập vào hệ thống nhóm máu A và nhóm máu AB. Chúng được chào đón như thể con ngựa thành Troy[1]. Hiển nhiên cơ thể mang nhóm máu O hoặc nhóm máu B sẽ dễ dàng phát hiện và tiêu diệt những kẻ xâm nhập mang dáng hình giống kháng nguyên A .

---

[1]. Con ngựa thành Troy bắt nguồn từ thần thoại Hy Lạp. Trong cuộc chiến thành Troy, người Hy Lạp giả vờ bại trận, phải lui quân và để lại một con ngựa gỗ khổng lồ. Tưởng rằng đó là chiến lợi phẩm, người Troy đưa con ngựa gỗ vào tòa thành bất khả xâm phạm của mình. Tuy nhiên bên trong con ngựa ấy lại là các chiến binh Hy Lạp. Đến đêm, họ chui ra khỏi con ngựa, mở cửa thành cho quân Hy Lạp vào chiếm đánh.

Ngạc nhiên thay, rất nhiều chỉ tố ung thư vú rất giống với kháng nguyên A. Đây chính là câu trả lời cho câu hỏi về sự khác nhau giữa tỷ lệ tái phát ở một số bệnh nhân của tôi. Mặc dù các bệnh

nhân mang nhóm máu O hay nhóm máu B của tôi đều mắc ung thư vú nhưng các kháng thể kháng A trong cơ thể họ lại có khả năng phản ứng dễ dàng hơn, bao vây các tế bào ung thư từ sớm rồi phá hủy chúng. Ngược lại, những bệnh nhân nhóm máu A hay nhóm máu AB của tôi lại không thể chống lại ung thư như vậy bởi cơ thể họ không phát hiện các tế bào ung thư đột biến đang khoác lên mình tấm mặt nạ hoàn hảo.

BÁO CÁO CA BỆNH: DỰ PHÒNG UNG THƯ VÚ

ANNE, 47 TUỔI; nhóm máu A

Anne đến khám sức khỏe tổng quát phòng khám của tôi. Cô đến khám định kỳ chứ không có phàn nàn gì về sức khỏe. Nhưng khi tôi hỏi bệnh sử, cô ấy cho biết cả gia đình bên nội và bên ngoại của Anne đều có nhiều người mắc ung thư vú, tỷ lệ tử vong của họ rất cao.

Anne đã biết yếu tố nguy cơ di truyền của căn bệnh này, nhưng cô ấy vẫn bất ngờ khi biết nhóm máu A của cô ấy cũng là một yếu tố nguy cơ. Cô ấy nói: "Tôi không nghĩ điều này thay đổi được gì. Dù mắc ung thư vú hay không, tôi cũng chẳng thể làm được gì cả."

Tôi khuyên Anne thực hiện một số giải pháp. Đầu tiên do tiền sử bệnh của gia đình, cô ấy cần hết sức cảnh giác với các khối u ở vú, thường xuyên tự kiểm tra vú và định kỳ đi chụp nhũ ảnh.

Tôi hỏi: "Lần cuối cô chụp nhũ ảnh là khi nào?" Cô ấy ngượng ngùng cho biết lần gần đây nhất đã là khoảng bảy năm trước rồi. Hóa ra Anne rất không muốn sử dụng bất kỳ loại xét nghiệm y khoa thông thường nào. Cô ấy tự học về thảo dược và vitamin rồi dùng chúng để tự chữa bệnh hiệu quả. Nhưng khi đề cập tới các phương pháp trị liệu phức tạp hơn, cô ấy lại trốn tránh trả lời. Nhưng rồi cô ấy vẫn hứa sẽ đặt lịch đi chụp nhũ ảnh.

Nhũ ảnh của Anne không cho thấy bất thường. Sau đó cô ấy đã bắt đầu tập trung thực hiện các biện pháp phòng ngừa ung thư. Do chủ yếu ăn chay nên cô dễ dàng thực hiện Chế độ Ăn theo Nhóm máu A. Tôi điều chỉnh chế độ ăn cho cô bằng những thực phẩm chống ung thư, đặc biệt là tăng lượng đậu nành và thêm các thảo mộc đặc hiệu với nhóm máu. Anne bắt đầu học yoga. Cô ấy kể rằng đây là

lần đầu tiên trong quãng đời trưởng thành cô ấy không hề lo lắng về ung thư.

Một năm sau, Anne đi chụp nhũ ảnh lần thứ hai. Nhũ ảnh cho thấy một tổ chức đáng ngờ ở vú trái. Kết quả sinh thiết chỉ ra đây là một tình trạng tiền ung thư gọi là u tân sinh. Về cơ bản, đây sự xuất hiện của các tế bào đột biến. Tuy không phải là ung thư, nhưng nó có thể phát triển thành ung thư khi các tế bào này tiếp tục nhân lên và phát triển theo hướng xấu. Trong quá trình lấy mẫu sinh thiết, bác sĩ của Anne đã hoàn toàn loại bỏ tổ chức tiền ung thư này.

Nhiều năm sau, tôi không phát hiện thấy khối u nào mặc dù luôn theo dõi Anne chặt chẽ. Cô ấy vẫn tiếp tục thực hiện Chế độ Ăn theo Nhóm máu A và luôn thấy khỏe mạnh.

Không có nhiệm vụ nào của người bác sĩ cao quý và giá trị hơn việc dự đoán và can thiệp thành công các nguy cơ của bệnh nhân. Tôi rất mừng vì Anna đã tìm đến và tuân theo những lời khuyên của tôi.

LIỆU PHÁP MIỄN DỊCH

Ung thư vú vẫn là căn bệnh nan giải và thường gây tử vong, nhưng có một số dấu hiệu chỉ ra nhóm máu có thể chính là chìa khóa giúp chữa trị căn bệnh này. Liệu pháp miễn dịch là lĩnh vực nghiên cứu tiềm năng nhất giúp chống lại các bệnh ung thư, bao gồm cả ung thư vú. Hiện có vô số các thử nghiệm lâm sàng nghiên cứu hiệu quả điều trị ung thư bằng vắc xin. Đó là một hướng đi đầy hứa hẹn. Một trong những người tiên phong đi đầu về phương pháp này đã sử dụng nhóm máu làm cơ sở để tạo ra vắc xin.

Georg Springer, một nhà nghiên cứu khoa học ở Trung tâm Ung bướu Bligh thuộc trường Đại học Y Chicago, đã nghiên cứu tác dụng của một loại vắc xin dựa trên một phân tử có tên kháng nguyên T. Kể từ những năm 1950, Springer đã là một trong những nhà nghiên cứu tài năng nhất tìm hiểu về vai trò của nhóm máu đối với bệnh tật. Những đóng góp của ông cho lĩnh vực này rất thành công và phi thường, trong đó công trình nghiên cứu về kháng nguyên T của ông đặc biệt tiềm năng và đầy hứa hẹn.

Kháng nguyên T là chỉ tố ung thư thường gặp (kháng nguyên u

biểu mô) ở nhiều loại ung thư, đặc biệt là ung thư vú. Nó có đặc điểm tương tự kháng thể kháng A. Những người khỏe mạnh, không mắc ung thư có nhiều kháng thể chống kháng nguyên T, vì vậy, chúng ta không bao giờ thấy kháng nguyên T trong cơ thể họ. Thực tế, kháng thể kháng T là số ít kháng thể tự chống lại cơ thể, mặc dù nhóm máu A sản sinh ít loại kháng thể này hơn các nhóm máu khác. Vào đầu những năm 1960, Gerhard Uhlenbruck ở Đại học Cologne đã tìm ra cấu trúc của kháng nguyên T nhờ dùng loại lectin có trong lạc.

Springer tin rằng loại vắc xin chứa kháng nguyên T cùng một số các phân tử hỗ trợ khác có thể bất ngờ làm thức tỉnh hệ miễn dịch đang bị ức chế trong cơ thể bệnh nhân ung thư, giúp nó tấn công và tiêu diệt các tế bào ung thư. Springer và các cộng sự dùng loại vắc xin có nguồn gốc từ kháng nguyên T, kết hợp với một loại vắc xin thông thường chống lại bệnh thương hàn. Dù lượng người tham gia nghiên cứu không nhiều, chỉ dưới 25 phụ nữ nhưng kết quả đạt được thật ấn tượng. Tất cả 11 bệnh nhân ung thư vú trong giai đoạn tiến triển nặng (giai đoạn III và IV) đều sống thêm hơn năm năm – đây là con số kỷ lục đối với ung thư giai đoạn cuối. Đồng thời sáu bệnh nhân trong số ấy sống thêm hơn mười năm. Những kết quả này chẳng khác gì phép màu.

Nghiên cứu của Springer về hệ nhóm máu và căn bệnh ung thư đã cho tôi thấy rằng sự phát triển nhận thức của chúng ta về các nhóm máu không chỉ cung cấp thông tin về các yếu tố nguy cơ, mà còn đem lại phương pháp chữa trị cho mọi biểu hiện của căn bệnh. Không may thay, nghiên cứu của Springer bị gián đoạn sau khi ông mất, nhưng tôi vẫn rất mừng khi biết rằng đã và đang lại có những làn sóng nghiên cứu về kháng nguyên T trong những năm gần đây.

Nhóm máu có thể ảnh hưởng tới diễn tiến và hậu quả của ung thư theo những cách khác. Sự phát triển mạng lưới mạch máu của cơ thể liên quan đến một cơ chế với sự tham gia của một phân tử gọi là yếu tố tăng trưởng nội mạc mạch máu (VEGF). Một số bằng chứng chỉ ra có thể có sự tương tác giữa kháng nguyên A và thụ thể của VEGF, dẫn tới tăng tạo mạch gây lây lan tế bào ung thư. Thậm chí ta có thể thấy các bằng chứng không liên quan đến ung thư xuất hiện trong mối liên hệ này: VEGF là nguyên nhân gây tăng sinh các vết bớt bẩm sinh gọi là bớt chàm tím thường phổ biến hơn ở nhóm máu A.

CÁC DẠNG UNG THƯ KHÁC

Ung thư giống như những "gã man rợ" lang thang trong màn đêm ở thị trấn. Bệnh học của các loại ung thư về cơ bản là tương tự nhau, trừ sự khác biệt liên quan đến nguyên nhân gây bệnh và nhóm máu. Chỉ tố ung thư giống kháng nguyên A hoặc B có ảnh hưởng đến phản ứng của hệ miễn dịch cơ thể đối với sự xâm lấn và phát triển của tế bào ung thư.

Xin nhắc lại lần nữa, kể cả đôi khi có xuất hiện dạng chỉ tố ung thư giống kháng nguyên B như ung thư hệ sinh sản nữ hay ung thư bàng quang nhưng hầu như toàn bộ các thể ung thư có xu hướng xuất hiện ở người nhóm máu A và nhóm máu AB. Nhóm máu O gần như có khả năng chống lại đa số bệnh ung thư. Tôi tin rằng với các loại đường fucose đơn giản trong cơ thể người nhóm máu O mang sẵn đặc điểm không dung nạp và chống lại tế bào ung thư, họ có thể dễ dàng loại bỏ các tế bào ung thư giống kháng nguyên A hoặc B, đồng thời sản sinh nhiều kháng thể kháng A hay kháng thể kháng B.

Một lần nữa, thật không may khi ta biết quá ít về mối liên hệ đầy đủ giữa nhóm máu và các bệnh ung thư ngoài ung thư vú. Tuy nhiên, chúng có khả năng cũng mang đặc điểm tương tự như ung thư vú. Hãy cùng xem xét một số dạng ung thư phổ biến sau.

U NÃO. Đa số các bệnh ung thư của não và hệ thần kinh như u thần kinh đệm đa dạng và u tế bào sao xảy ra nhiều ở các bệnh nhân nhóm máu A và nhóm máu AB. Chỉ tố ung thư của nó giống kháng nguyên A.

UNG THƯ HỆ PHẦN PHỤ. Các dạng ung thư ở hệ sinh sản nữ (tử cung, cổ tử cung, buồng trứng và âm môi) đều xuất hiện nhiều hơn ở nhóm máu A và AB. Tuy nhiên, cũng có rất nhiều phụ nữ mang nhóm máu B mắc các dạng ung thư này. Điều này có nghĩa là có nhiều chỉ tố ung thư khác sẽ được tạo ra tùy từng hoàn cảnh. U nang buồng trứng và u xơ tử cung thường là u lành tính nhưng rất dễ phát triển thành ung thư, hai dạng u này sản sinh ra nhiều kháng nguyên của nhóm máu A và nhóm máu B.

UNG THƯ ĐẠI TRÀNG. Nhóm máu không phải là yếu tố quan trọng nhất ảnh hưởng tới các dạng ung thư đại tràng. Những yếu tố nguy cơ dẫn tới ung thư đại tràng liên quan tới chế độ ăn uống, lối sống và tính khí. Viêm loét đại tràng, bệnh Crohn và hội chứng ruột kích thích không được điều trị thuyên giảm cuối cùng sẽ dẫn tới ung thư. Chế độ dinh dưỡng chứa nhiều chất béo cùng hút thuốc và uống nhiều rượu là các yếu tố dẫn tới ung thư hệ tiêu hóa. Nguy cơ này còn cao hơn nếu tiền sử gia đình có người từng

bị ung thư đại tràng. Như đã đề cập, nhóm máu A và nhóm máu AB có nguy cơ mắc bệnh này cao hơn các nhóm máu khác.

UNG THƯ KHOANG MIỆNG VÀ ĐƯỜNG TIÊU HÓA TRÊN. Ung thư ở môi, lưỡi, lợi và má; các u ở tuyến nước bọt; và ung thư thực quản đều có mối liên hệ mật thiết với nhóm máu A và nhóm máu AB. Hầu hết các dạng ung thư này đều liên quan đến các yếu tố cá nhân. Do vậy nguy cơ có thể được giảm thiểu bằng việc cai thuốc lá, uống ít rượu và cẩn trọng trong chế độ ăn.

UNG THƯ DẠ DÀY VÀ THỰC QUẢN. Ung thư dạ dày thường xuất hiện ở người có nồng độ axit dịch vị thấp giống như đặc điểm của nhóm máu A và nhóm máu AB. Trong hơn 63.000 ca ung thư dạ dày, hầu hết bệnh nhân mang nhóm máu A và nhóm máu AB. Ung thư dạ dày bùng phát khắp Trung Quốc, Nhật Bản và Hàn Quốc bởi chế độ dinh dưỡng ở các quốc gia này thường chứa nhiều thực phẩm hun khói, muối chua và lên men. Những món ăn thiết yếu của người châu Á dường như đi ngược lại với lợi ích mà đậu nành đem lại, có lẽ do các món này chứa nhiều nitrate gây ung thư. Người châu Á mang nhóm máu B có nồng độ axit dịch vị cao không có nguy cơ cao mắc ung thư dạ dày kể cả khi họ ăn những thực phẩm hằng ngày của người châu Á như hai nhóm máu trên.

UNG THƯ TỤY, GAN, TÚI MẬT HAY ỐNG MẬT. Ung thư tụy, gan và mật hiếm thấy ở nhóm máu O do họ có hệ tiêu hóa vững mạnh. Một nghiên cứu tiến hành ở viện Ung bướu Danna-Farber cho thấy những người mang nhóm máu A, B và AB dễ mắc ung thư tụy hơn người nhóm máu O. Trong đó nguy cơ cao nhất là nhóm máu A và nhóm máu AB; nhóm máu B cũng nhạy cảm với loại ung thư này, đặc biệt khi họ ăn nhiều các loại hạt không phù hợp.

Một số cách điều trị trước kia cho những dạng ung thư này bao gồm chế độ ăn nhiều gan cừu, ngựa hay trâu. Biện pháp này dường như hiệu quả mặc dù không ai biết rõ lý do. Về sau, người ta phát hiện ra trong gan của những gia súc này chứa các lectin làm chậm sự phát triển và lây lan của tế bào ung thư ở tụy, gan, túi mật và ống mật.

BÁO CÁO CA BỆNH: UNG THƯ GAN

CATHY, 49 TUỔI; nhóm máu A Cathy lần đầu tới bệnh viện khám do phát hiện khối u đáng ngờ ở ổ bụng. Sau đó cô được chẩn đoán xác định là mắc ung thư gan. Cô ấy điều trị ở bệnh viên Harvard Deaconess ở thành phố Boston, Massachusetts, rồi cuối cùng được phẫu thuật

ghép gan. Hai năm sau cô ấy được giới thiệu đến phòng khám của tôi.

Trong hai năm sau đó, tôi chủ yếu tập trung sử dụng các phương pháp trị liệu tự nhiên thay thế các loại thuốc ức chế miễn dịch được chỉ định để giúp cơ thể không đào thải tế bào gan mới cấy. Bệnh tình của Cathy đã chuyển biến tốt, cô ấy có thể ngừng điều trị thuốc.

Tuy nhiên, sau hai năm áp dụng liệu trình này, Cathy bị khó thở. Khi cô ấy kiểm tra tại bệnh viện Harvard, bác sĩ phát hiện ra có tổn thương nghi ngờ trên phim chụp X-quang lồng ngực của cô ấy. Những tổn thương này hóa ra lại là tế bào ung thư.

Cathy và các bác sĩ đều trong tình thế tiến thoái lưỡng nan. Phổi bị tế bào ung thư xâm lấn dày đặc, không thể phẫu thuật được. Việc cấy ghép gan của cô ấy cũng loại trừ liệu pháp hóa trị liệu.

Chúng tôi bắt đầu nghiên cứu, sử dụng chế độ dinh dưỡng chứa lectin cơ bản dành cho bệnh nhân nhóm máu A mắc ung thư kết hợp cùng các loại thảo dược tăng cường miễn dịch khác. Tôi cũng khuyến cáo dùng thêm chế phẩm làm từ sụn cá mập cho Cathy, chế phẩm này có thể dùng theo đường uống hoặc thụt trực tràng.

Tiếp đó, hàng loạt những kết quả đáng kinh ngạc xuất hiện, nhóm phẫu thuật cho Cathy ở bệnh viện Harvard thông báo cho tôi về tiến trình điều trị của cô ấy, đồng thời cho biết các tổn thương ở phổi của Cathy đã thu nhỏ và trông giống như các mô sẹo nhỏ. Những lá thư sau đó đã xác nhận điều này. Thậm chí các mô sẹo cũng từ từ biến mất.

Cathy choáng váng và vui mừng quá đỗi. Cô ấy hạnh phúc nói: "Giây phút họ thông báo rằng căn bệnh ung thư dường như đang thuyên giảm, tôi cảm thấy như thể vừa trúng số độc đắc vậy." Trong ba năm tiếp đó, Cathy không hề có triệu chứng gì. Nhưng không may thay, cuối cùng căn bệnh ung thư lại xuất hiện và sau một thời gian, cô ấy qua đời.

Ca bệnh này đặc biệt bởi hai lý do sau: Thứ nhất, trong thời gian ấy Cathy chỉ điều trị nhờ phương pháp trị liệu

thiên nhiên. Thứ hai, nhóm bác sĩ điều trị cho cô ấy ở bệnh viện Harvard rất cởi mở và ủng hộ cô ấy áp dụng phương thức trị liệu tự nhiên. Có lẽ điều chúng ta thấy được ở đây chính là tương lai không xa: Tất cả trường phái y khoa kết hợp cùng nhau giúp cải thiện tình trạng bệnh cho bệnh nhân.

Ngoài ra, tổng chi phí trị liệu theo phương pháp tự nhiên của Cathy chỉ tốn không quá 1.500 đô la, trái ngược với hàng chục nghìn đô la trị liệu theo phương pháp truyền thống.

U LYMPHO, BỆNH BẠCH CẦU LEUKEMIA VÀ BỆNH HODGKIN. Nhóm máu O dễ mắc u lympho, bệnh bạch cầu leukemia và bệnh Hodgkin. Mặc dù các loại bệnh về máu và bạch huyết thường thấy ở nhóm máu O, nhưng chúng cũng chưa chắc là ung thư đích thực mà có thể là các dạng bệnh virus hoành hành trong cơ thể. Điều này có vẻ hợp lý bởi theo những điều ta biết về nhóm máu O, nhóm máu này chống chịu tốt trước hầu hết các dạng ung thư, nhưng kháng nguyên nhóm máu O lại không có khả năng chống virus.

UNG THƯ PHỔI. Ung thư phổi là một trong số ít những dạng ung thư không có mối liên hệ với một nhóm máu cụ thể nào. Nguyên nhân gây ra ung thư phổi chủ yếu là hút thuốc lá. Nhưng căn bệnh này cũng được gây ra do nhiều yếu tố khác. Khi bạn đang đọc cuốn sách này, vẫn có nhiều người chưa bao giờ hút thuốc nhưng lại đang chết dần vì ung thư phổi. Tuy nhiên chúng ta đều biết hút thuốc là con đường ngắn nhất dẫn tới ung thư phổi. Thuốc lá là tác nhân chất gây ung thư mạnh, hiển nhiên nó vượt qua những nguyên nhân khác và là thứ gây nghiện cho nhiều người.

UNG THƯ TUYẾN TIỀN LIỆT. Những người mang nhóm máu xuất tiết có nguy cơ mắc ung thư tuyến tiền liệt cao hơn. Theo kinh nghiệm của tôi, đàn ông mang nhóm máu A và nhóm máu AB mắc ung thư tuyến tiền liệt nhiều hơn nhóm máu O hoặc nhóm máu B. Người mang nhóm máu A hoặc AB xuất tiết lại càng có nguy cơ cao.

UNG THƯ DA VÀ XƯƠNG. Những người nhóm máu A và nhóm máu AB có nguy cơ cao mắc ung thư tế bào hắc tố da ác tính cao hơn hai nhóm máu còn lại. Dù vậy, nhóm máu O và nhóm máu B không phải không có nguy cơ mắc dạng ung thư da nguy hiểm nhất này. Ung thư xương hay gặp phải ở nhóm máu B tuy nhiên cũng có nguy cơ xuất hiện ở người mang nhóm máu A và AB.

UNG THƯ ĐƯỜNG TIẾT NIỆU, THẬN VÀ BÀNG QUANG. Ung thư bàng quang ở nam và nữ xuất hiện hầu hết ở các bệnh nhân mang nhóm máu A hay nhóm máu B. Người nhóm máu AB mang đặc điểm của cả nhóm máu A và B lại càng có nguy cơ mắc cao. Người mang nhóm máu B bị tái phát nhiễm trùng bàng quang và thận cần đặc biệt cẩn thận hơn nhóm máu A nhiều, do tình trạng này dễ dẫn tới các bệnh nghiêm trọng hơn. Một mối liên hệ khó hiểu vẫn chưa được giải đáp đó là: Aagglutinin trong mầm lúa mì là loại lectin có thể đem lại tác động có lợi cho bệnh nhân ung thư tiểu thùy hay ống tiết ở vú nhưng lại khiến tế bào ung thư bàng quang phát triển mạnh mẽ.

CHỐNG LẠI UNG THƯ

Ung thư dường như luôn không mấy khả quan. Tôi cho rằng nếu mang nhóm máu A hoặc AB, bạn có thể còn có những suy nghĩ tiêu cực. Hãy nhớ rằng độ nhạy cảm với ung thư chỉ là một trong rất nhiều các yếu tố nguy cơ. Tôi tin khi đã biết được nguy cơ mắc ung thư và hiểu về cách vận hành của nhóm máu, bạn sẽ có nhiều cơ hội để chống chọi và phòng ngừa căn bệnh này. Những chiến lược sau đây sẽ giúp bạn tạo ra sự khác biệt, đặc biệt khi bạn mang nhóm máu A hoặc AB. Đồng thời nhiều loại thực phẩm khuyến nghị dưới đây đều phù hợp với hai nhóm máu này. Nghiên cứu gần đây chủ yếu tập trung vào các chỉ tố ung như giống kháng nguyên A ở ung thư vú, rất ít nghiên cứu về chỉ tố ung thư giống kháng nguyên B. Thật đáng buồn khi điều này có nghĩa là những loại thực phẩm chống lại ung thư gợi ý dưới đây có thể rất hiệu quả đối với nhóm máu A và nhóm máu AB, nhưng lại không giúp ích được gì nhiều cho nhóm máu B và nhóm máu O. Ngược lại, trên thực tế, những thực phẩm này (lạc, đậu nành, đậu lăng và mầm lúa mì) lại gây ra nhiều vấn đề sức khỏe cho hai nhóm máu còn lại.

Một ngày nào đó, các nghiên cứu sẽ giúp chúng ta hiểu sâu hơn về mối liên hệ giữa ung thư và chế độ dinh dưỡng dành cho các loại nhóm máu. Trong thời gian chờ đợi này, hãy cùng xem một số khuyến cáo đặc biệt dành cho nhóm máu A và nhóm máu AB.

Ăn sao sống vậy

Những người thuộc nhóm máu A có hệ tiêu hóa khó hấp thu protein và chất béo từ động vật. Nhóm máu A và AB nên tuân thủ chế độ ăn giàu chất xơ và ăn ít các sản phẩm từ động vật.

Một số loại thực phẩm cụ thể cũng cần được xem xét thêm dưới

vai trò ngăn ngừa ung thư.

Lại là... đậu nành

Mỗi miếng đậu phụ có 3-11% agglutinin đậu nành. Agglutinin trong đậu nành có khả năng nhận dạng tế bào đột biến giai đoạn đầu sản sinh kháng nguyên A, quét sạch chúng khỏi cơ thể và chỉ để lại tế bào nhóm máu A bình thường. Dù thực phẩm từ đậu nành giàu agglutinin, nhưng chỉ cần một lượng nhỏ cũng có thể làm ngưng kết tế bào đột biến.

Agglutinin trong đậu nành đặc biệt "ưa thích" tế bào ung thư vú. Loại agglutinin này đặc hiệu tới mức được dùng để loại bỏ các tế bào ung thư khỏi tủy xương đã tách. Trong một thử nghiệm, người ta tách tủy xương của bệnh nhân ung thư vú ra và sau đó thực hiện hóa xạ trị kết hợp với cường độ mạnh. Những liệu pháp này thường sẽ phá hủy tủy xương. Thay vì làm như thế, người ta dùng lectin đậu nành làm sạch tủy đã lấy rồi đưa trở lại cơ thể người bệnh. Phương pháp điều trị này đem đến một số kết quả rất tốt.

Lectin đậu nành cũng chứa các hợp chất liên quan tới estrogen như genistein và daidzein. Những hợp chất này vừa giúp cân bằng tác động của nồng độ estrogen ở phụ nữ vừa chứa những đặc điểm giúp giảm lượng máu tới nuôi tế bào ung thư.

Đậu nành ở dạng chế biến nào cũng đều tốt cho nhóm máu A và nhóm máu AB nhờ tác dụng phòng ngừa ung thư nói chung. Các protein thực vật trong đậu nành cũng dễ tiêu hóa đối với hai nhóm máu này. Vậy nên hãy nghĩ lại nếu bạn đang có ác cảm với đậu phụ và sản phẩm từ đậu phụ. Đậu phụ không chỉ là một món ăn, hãy coi nó là một phương thuốc hiệu nghiệm.

Phụ nữ Nhật Bản có tỷ lệ mắc ung thư vú rất thấp bởi họ thường ăn nhiều đậu phụ và các sản phẩm từ đậu nành. Khi chế độ ăn từ phương Tây du nhập, chúng ta có thể thấy tỷ lệ một số dạng ung thư tăng lên. Một nghiên cứu về các phụ nữ gốc Nhật sống ở San Francisco cho biết những người này có tỷ lệ mắc ung thư vú cao gấp đôi so với những người thân đang sống ở Nhật Bản, đương nhiên điều này là do thói quen ăn uống thay đổi.

Lạc

Agglutinin trong lạc cũng chứa một loại lectin đặc hiệu nhạy cảm với tế bào ung thư vú, đặc biệt với thể tủy. Lectin trong lạc có khả năng chống lại các dạng ung thư khác nhưng ở mức độ thấp hơn

(ung thư nội ống tuyến, tiểu thùy và xơ cứng ở vú). Mối liên hệ này có thể đúng với các dạng ung thư khác mang dấu ấn giống nhóm máu A khác.

Hãy ăn lạc tươi cả vỏ (lớp vỏ mỏng bao quanh hạt lạc, thay vì vỏ cứng bên ngoài). Bơ lạc có thể không quá giàu lectin bởi phần lớn các công ty thương mại đều chế biến bơ lạc quá kỹ.

Amaranth

Hạt amaranth chứa một loại lectin có ái lực đặc hiệu với tế bào ung thư đại tràng. Nó lập trình cho các tế bào ung thư tự hủy, quá trình này gọi là chết tế bào theo chương trình.

Nấm và đậu răng ngựa

Nấm mỡ và đậu răng ngựa có chứa nhiều lectin có tương tác và ngăn chặn kháng nguyên T. Nếu có tiền sử mắc polyp đại tràng – tình trạng tiền ung thư đại tràng – bạn nên ăn nhiều hai loại thực phẩm này. Hàng loạt các nghiên cứu đã chỉ ra những lectin có trong hai thực phẩm này giúp đảo ngược tình trạng tiền ung thư ở đại tràng, lập trình lại các tế bào và biến chúng trở thành dạng lành tính hơn.

Đậu lăng

Loại lectin có ở đậu lăng nâu hoặc xanh lá (Lens culinaris) có ái lực đặc hiệu với các dạng ung thư vú như ung thư tiểu thuỳ, tủy, ống tuyến và mô vú, đồng thời nó cũng có tác động tương tự tới các dạng ung thư có dấu ấn giống kháng nguyên A khác.

Đậu Lima

Lectin trong đậu lima là một trong những chất gây ngưng kết mạnh nhất đối với các tế bào kháng nguyên A, kể cả tế bào này có phải tế bào ung thư hay không. Đậu lima có thể gây hại khi cơ thể khỏe mạnh. Vì vậy, bạn không nên sử dụng nó để phòng ngừa ung thư. Tuy nhiên, nếu đang mắc ung thư có chỉ tố giống kháng nguyên A, đậu lima sẽ phát huy tác dụng. Loại lectin trong đậu lima giúp ngưng kết rất nhiều tế bào ung thư. Đồng thời nó cũng phá hủy một số tế bào kháng nguyên A vô tội và khỏe mạnh khác. Nhưng cái giá ấy có thể được chấp nhận.

Mầm lúa mì

Agglutinin trong mầm lúa mì có xu hướng tương tác mạnh mẽ tế

bào ung thư ở nhóm máu A. Loại agglutinin này chủ yếu tập trung ở lớp vỏ lụa bao quanh hạt lúa mì và vỏ ngoài. Hai thành phần này thường hay bị bỏ đi khi chế biến. Cám lúa mì chưa qua xử lý cung cấp lượng lớn agglutinin. Bạn cũng có thể ăn những sản phẩm mầm lúa mì bán trên thị trường.

Ốc sên

Nếu bạn thuộc nhóm máu A hoặc AB, hãy thử gọi món ốc sên escargot khi tới ăn tối tại nhà hàng Pháp sang trọng. Đó chính là loại thuốc thơm ngon và hấp dẫn. Loại ốc sên ăn có tên Latin *Helix aspersa/pomatia* là nguồn cung cấp agglutinin có khả năng xác định liệu tế bào ung thư có di căn tới hạch bạch huyết không.

Nếu bạn không quá ghét, việc ăn ốc sên cũng chẳng có hại gì. Một đồng nghiệp người Ý từng cho tôi xem một bản thảo từ Thế kỷ 15 với nội dung khuyên các thầy thuốc thời trung cổ rằng: "Nếu có phụ nữ nào có vết sẹo hình con cua ở vú, hãy cho cô ấy ăn ốc sên."

CÁC CHIẾN LƯỢC KHÁC

Chú ý bảo vệ gan và đại tràng

Phụ nữ cần biết rằng gan và đại tràng là hai nơi phá hủy estrogen. Nếu chức năng của chúng rối loạn, lượng estrogen trong cơ thể sẽ tăng lên gây kích thích sự phát triển của tế bào ung thư.

Hãy áp dụng chế độ dinh dưỡng giàu chất xơ làm tăng nồng độ butyrate trong tế bào thành đại tràng. Butyrate chính là chất thúc đẩy quá trình bình thường hóa các mô.

Các chất chống oxy hóa

Người ta đã nghiên cứu tác động của vitamin – các chất chống oxy hóa – đối với ung thư và phát hiện ra chúng không có tác dụng ngăn ngừa căn bệnh này. Vitamin E và beta-carotene không tích lũy đủ trong mô vú để phát huy tác dụng. Các chất chống oxy hóa có trong thực vật có thể đem lại hiệu quả nhưng cần được kết hợp với vitamin C để đem lại hiệu quả cao nhất.

Hành tây chứa hàm lượng quercetin cao, đây là chất chống oxy hóa rất mạnh. Quercetin không có hoạt tính estrogen hóa giống như vitamin E và có tác dụng chống oxy hóa mạnh hơn trăm lần. Hành tây là loại thực phẩm rất phổ biến.

Đối với những phụ nữ có yếu tố nguy cơ mắc ung thư vú và đang

cân nhắc hoặc được điều trị bằng liệu pháp thay thế estrogen, họ nên sử dụng phytoestrogen từ các sản phẩm thiên nhiên thay cho các estrogen tổng hợp. Các estrogen thực vật có chứa nhiều estriol – một dạng hormone estrogen yếu hơn estradiol tổng hợp. Estriol làm giảm khả năng phát triển bệnh ung thư vú. Ngược lại, estradiol làm tăng nguy cơ gây bệnh. Tamoxifen là thuốc ức chế estrogen được chỉ định cho các bệnh nhân mắc ung thư vú có khối u nhạy cảm với estrogen; bản chất thuốc này là một dạng estrogen yếu hơn. Genistein là hợp chất liên quan tới estrogen có ở lectin đậu nành. Loại estrogen thực vật này ức chế sự tạo mạch, can thiệp vào quá trình tạo ra các mạch máu mới nuôi các khối ung thư.

Rau mầm

Các loại rau mầm có chứa những hoạt chất có tác dụng mạnh mẽ. Điều này đúng với những rau họ cải. Khi nảy mầm, chúng giải phóng lượng lớn sulforaphane, một chất chống ung thư mạnh mẽ. Tác động lên ADN của sulforaphane đã được nghiên cứu kỹ lưỡng, nó giúp cơ thể sửa mã và kiểm soát biểu hiện của gen trước kích thích từ môi trường.

Giảm thiểu triệu chứng thông thường

Hãy tập luyện thường xuyên kết hợp nghỉ ngơi đầy đủ. Biểu hiện sức sáng tạo của bản thân. Hãy tránh những tác nhân gây ô nhiễm và thuốc trừ sâu. Nên ăn hoa quả và rau củ. Không được dùng kháng sinh bừa bãi. Nếu bị ốm, hãy để hệ miễn dịch tự đánh bại bệnh tật. Bạn sẽ khỏe mạnh hơn nhiều nếu làm vậy thay vì dựa dẫm vào tiêm phòng cúm hay thuốc kháng sinh. Bởi thuốc men ngăn chặn đáp ứng miễn dịch tự nhiên trong cơ thể bạn. Nếu có cơ hội thể hiện, phản ứng miễn dịch tự nhiên trước bệnh tật sẽ rất mạnh mẽ.

BÁO CÁO CA BỆNH: UNG THƯ VÚ GIAI ĐOẠN NẶNG

JANE, 50 TUỔI; nhóm máu AB

Lần đầu tôi gặp Jane ở phòng khám, cô ấy đã trải qua phẫu thuật cắt bỏ vú và nhiều đợt hóa trị liệu bởi ung thư biểu mô ống tuyến vú thâm nhiễm đã đi vào các hạch bạch huyết. Lần đầu được chẩn đoán ung thư, Jane đã có hai khối u trên ngực trái – một khối 4 cm và khối còn lại 1,5 cm. Không ai hy vọng quá nhiều vào khả năng sống sót lâu dài của cô.

Tôi điều trị cho Jane dựa trên chế độ dinh dưỡng cho bệnh nhân ung thư nhóm máu AB, với thực phẩm chủ đạo là đậu nành; tôi chỉ định cô sử dụng vắc xin pneumovax phòng phế cầu khuẩn; rồi thực hiện phác đồ điều trị bằng thảo dược dùng cho nhóm máu A mắc ung thư vú. Khi mới bắt đầu đến phòng khám của tôi, chỉ số chỉ tố ung thư CA15-3 của cô ấy là 166 (thông thường chỉ số này dưới 10). Chỉ trong ba tháng, chỉ số này giảm xuống còn 87, và tiếp tục giảm xuống 34 sau bốn tháng điều trị theo phác đồ này. Tôi giới thiệu cô ấy đến với bác sĩ Georg Springer ở Chicago để xem liệu cô có thể tham gia vào nghiên cứu vắc xin của ông ấy không, và cô ấy đã làm theo.

Cho tới nay, tất cả các xét nghiệm, bao gồm cả xạ hình xương, đều cho thấy các dấu hiệu lạc quan. Nhưng vì Jane mang nhóm máu AB, nên tôi vẫn do dự khi thông báo cô ấy khỏi bệnh. Chỉ thời gian mới có thể trả lời tất cả.

Phòng ngừa ung thư và tăng cường hệ miễn dịch tự nhiên mang lại hy vọng tươi sáng cho tương lai. Nghiên cứu về di truyền học cũng giúp chúng ta đến gần và hiểu được (thậm chí ngày nào đó có thể kiểm soát được) hoạt động tế bào trong cơ thể chúng ta.

Từ lâu ung thư đã trở thành căn bệnh đáng sợ nhất đối với nhân loại. Chúng ta gần như bất lực khi chẳng thể bảo vệ bản thân và những người chúng ta yêu thương khỏi sự đeo bám, kìm kẹp không ngớt của nó. Phân tích về nhóm máu giúp chúng ta hiểu sâu hơn về những nguy cơ nhạy cảm với căn bệnh này. Chúng ta có thể giảm thiểu tối đa tác động gây tổn thương tế bào nhờ chủ động kiểm tra mức độ phơi nhiễm với các chất gây ung thư trong môi trường và chế độ ăn, cung như thay đổi lối sống và cách lựa chọn thực phẩm.

Phân tích nhóm máu cũng giúp đem đến cho chúng ta những phương cách để tăng cường khả năng miễn dịch, nhằm phát hiện và tiêu diệt những tế bào ung thư và tế bào bị đột biến ngay khi chúng vừa xuất hiện với số lượng nhỏ. Bệnh nhân ung thư cũng có thể vận dụng những kiến thức về nhóm máu để tối đa hóa khả năng chống chọi của hệ miễn dịch đối với bệnh tật. Họ cũng hiểu rõ hơn về cơ chế phát triển và di căn của ung thư.

Các phương pháp điều trị ung thư vẫn chưa thể hoàn hảo dù cho những tiến bộ mới nhất trong kiến thức y khoa và phương pháp điều trị đã cứu sống rất nhiều người. Với bệnh nhân ung thư cũng như những người có tiền sử gia đình mắc bệnh này, tôi có lời

khuyên như sau: Hãy thay đổi chế độ dinh dưỡng, thay đổi thái độ và bắt đầu dùng các chế phẩm bổ sung chất chống oxy hóa. Nếu làm theo, bạn có thể kiểm soát tốt hơn và yên tâm hơn. Tất cả chúng ta đều sợ hãi căn bệnh chết người này, nhưng chúng ta cần thực hiện những hành động tích cực để chống lại nó.

Tài liệu tham khảo khác về nhóm máu và căn bệnh ung thư

Ba cuốn sách sau đây trong chuỗi Chế độ Ăn theo Nhóm máu cung cấp những thông tin chi tiết hơn về nhóm máu của bạn và căn bệnh ung thư:

- **LIVE RIGHT 4 YOUR TYPE** (Sống khỏe theo nhóm máu): Đơn thuốc dành riêng cho từng cá nhân giúp tối đa hóa sức khỏe, sự trao đổi chất và sức sống cho mọi giai đoạn

- **EAT RIGHT 4 YOUR TYPE COMPLETE BLOOD TYPE ENCYCLOPEDIA** (Bách khoa toàn thư về Chế độ Ăn theo Nhóm máu): Hướng dẫn tham khảo từ A-Z về mối liên hệ giữa nhóm máu và triệu chứng, bệnh tật, tình trạng sức khỏe, các vitamin, chế phẩm bổ sung, thảo dược và thực phẩm

- **CANCER: FIGHT IT WITH THE BLOOD TYPE DIET** (Ung thư: Chiến thắng nhờ Chế độ Ăn theo Nhóm máu)

Lời kết
Cùng tiến hóa: giới hạn tiếp theo

Cuộc hành trình của loài người bắt đầu từ câu chuyện thành công của hệ miễn dịch – nhóm máu O. Đây không nhất thiết là dấu mốc đầu tiên theo lịch sử hình thành phân tử, nhưng chắc chắn nhóm máu O có hệ miễn dịch hiệu quả nhất để duy trì sự sống còn. Câu hỏi tại sao nhóm máu A, nhóm máu hình thành đầu tiên theo lịch sử phân tử, dường như đã biến mất rồi lại hồi sinh sau 40.000 năm, là một bí ẩn khó giải thích chính xác. Nhưng chúng ta không thể phủ nhận những thay đổi trong chế độ ăn, bệnh tật, vị trí địa lý và hành vi có tác động mạnh mẽ. Khi những ảnh hưởng đó mạnh hơn, hoàn cảnh sống khác nhau ở một số khu vực cụ thể trên thế giới trở nên có lợi hơn cho nhóm máu B. Cuối cùng là nhóm máu AB, không thực sự xuất hiện trong quá trình phát triển như các nhóm máu khác, mà thay vào đó là kết quả từ một khả năng đặc biệt chỉ có ở loài người – tạo thành một nhóm máu mới bằng cách kết hợp hai nhóm máu riêng biệt.

Chúng ta vẫn đang không ngừng học hỏi. Ngày nay, nhờ những bước tiến tiên phong của Dự án Bộ gen Người, chúng ta có thể lập bản đồ cấu trúc di truyền của cơ thể, để thấy được mục đích của mỗi tế bào sống – theo từng gen và từng nhiễm sắc thể – trong chỉnh thể của một con người. Cho đến nay, chúng ta đã đạt được nhiều hiểu biết đột phá về mạng lưới tế bào rộng lớn cấu thành nên cơ thể người – trong đó, đặc biệt phải kể đến sự nghiên cứu đồ sộ về cấu trúc gen đối với bệnh nhân ung thư vú. Sớm thôi, chúng ta sẽ có thể kiểm soát số phận của gen di truyền, một điều mà trước đây ta chưa từng làm được.

Liệu chúng ta có thể làm được điều đó không?

Trước đây, ta thường hiểu sự tiến hóa di truyền được hình thành trong một thời gian dài. Tuy nhiên, giờ đây chúng ta đã biết rằng

gen liên tục thay đổi, tự sắp xếp và có thể kích hoạt hay ức chế lẫn nhau. Trong điều kiện thích hợp, nhiều thay đổi thường ngày trong hoạt động gen có thể truyền từ đời này sang đời sau. Chúng tôi cũng đã khám phá ra, mặc dù cấu trúc di truyền đồ sộ đến mức chúng ta vẫn chưa thể nắm bắt hết, rất ít gen đơn lẻ có thể hoạt động đơn lẻ. Thay vào đó, chúng tồn tại và hoạt động trong những mạng lưới rộng lớn, giống như một chiếc máy tính hơn là các phản ứng hóa học đơn giản.

Tuy nhiên, có một hệ thống di truyền vẫn luôn thách thức sự phân loại dễ dàng: các nhóm máu. Khi tôi bắt đầu quan tâm về mặt hóa học của nhóm máu, nhiều đồng nghiệp khuyên tôi nên chú tâm đến những điều hiện đại và tiên tiến hơn. Sau cùng, họ nói "Còn gì để tìm hiểu về nhóm máu nữa đâu?" Một đồng nghiệp của tôi đã nói một cách ngắn gọn và rõ ràng hơn, "Peter, mối quan tâm đến nhóm máu cũng lỗi thời như những đôi bốt nữ đính cúc vào thập niên 90 vậy." Tuy nhiên, ngày nay, không tuần nào trôi qua mà bạn không thấy một nghiên cứu mới cho thấy mối liên quan giữa nhóm máu với một bệnh lý, một phát hiện mới về hệ vi sinh vật hoặc một khía cạnh mới của sinh lý học. Khi tôi đang viết những dòng này, nhóm máu là một chủ đề nghiên cứu thu hút nhiều sự chú ý. Thế nhưng, nhiều khi tôi vẫn lắc đầu mỗi khi đọc được một nghiên cứu dường như khẳng định một mối liên quan giữa nhóm máu và một bệnh nào đó nhưng thực tế lại không làm nổi điều đó. Những kết luận này thường đã được đưa ra từ nhiều thập kỷ trước. Mối quan tâm của y học mới đây về nhóm máu dường như đi cùng với việc lãng quên lịch sử; người ta quên đi những nghiên cứu quan trọng trước đó của những người tiên phong trong lĩnh vực này.

Cuộc cách mạng vẫn tiếp diễn

Sức mạnh của sự sống đến từ đâu? Điều gì thúc đẩy và buộc chúng ta phải đấu tranh sinh tồn?

Chính là dòng máu. Sinh lực của chúng ta.

Gần đây những đợt bùng phát dịch bệnh nguy hiểm, bao gồm các bệnh virus và truyền nhiễm hiếm gặp như Ebola, lại một lần nữa thách thức loài người. Chúng ta trở nên có ý thức hơn bao giờ hết về những căn bệnh dường như thách thức mọi sự can thiệp của y tế. Liệu cơ thể chúng ta có thể đưa ra câu trả lời cho thách thức từ những ẩn số?

Đây là những gì chúng ta phải đối mặt:

- Tăng bức xạ tia cực tím do sự suy giảm tầng ozone
- Tăng ô nhiễm không khí và nguồn nước
- Cạn kiệt tài nguyên nước trên toàn cầu
- Tăng ô nhiễm thực phẩm
- Bùng nổ dân số và nạn đói
- Các bệnh truyền nhiễm vượt quá tầm kiểm soát
- Các bệnh dịch không xác định xuất hiện từ những điều kể trên

Chúng ta sẽ tồn tại. Chúng ta đã luôn tồn tại. Cách sinh tồn ra sao, làm thế nào những người còn sót lại đối mặt với thế giới và những áp lực từ nó, chúng ta vẫn chưa biết rõ câu trả lời.

Có lẽ, trong tương lai, kiến thức khoa học có thể giúp chúng ta chiến thắng trước những biến động tồi tệ nhất của nhân loại, và nền văn minh sẽ có thể tự vực dậy bản thân từ những điều đe dọa đẩy loài người đến diệt vong.

Kiến thức của chúng ta thực sự rộng lớn, và có mọi lý do để hy vọng những tư duy cũng như ý chí tinh túy và vị tha nhất của thế hệ này có thể tìm ra cách đương đầu với những khó khăn từ thế giới thực – bạo lực, chiến tranh, tội phạm, ngu dốt, cố chấp, hận thù và bệnh tật – và từ đó kéo chúng ta ra khỏi vòng xoáy độc hại này.

Không có gì hoàn thiện. Thế giới này và mục đích của chúng ta trong đó là một phương trình luôn biến động với sự có mặt tạm thời của từng cá thể. Cuộc cách mạng vẫn tiếp diễn, dù có hay không có chúng ta. Theo chiều rộng của thời gian, sự tồn tại của chúng ta chỉ như một cái chớp mắt, chính sự vô thường này đã khiến cuộc sống của chúng ta trở nên thật quý giá.

Bằng cách chia sẻ niềm đam mê của cha tôi và kiến thức khoa học của tôi về Chế độ Ăn theo Nhóm máu, tôi hy vọng có thể tạo ra tác động tích cực đến cuộc sống của mỗi độc giả. Bạn hãy dành một chút thời gian để trân trọng tính cá thể của mỗi người: để tìm hiểu và tôn vinh những điều làm mỗi con người trở nên độc nhất vô nhị. Tất cả những gì bạn cần là sẵn sàng phá bỏ giới hạn, vượt xa hơn những phương pháp đơn giản, khái quát hay những giải pháp chung cho mọi đối tượng. Việc này sẽ đòi hỏi nhiều công sức hơn

một chút, nhưng tầm nhìn này nắm giữ chiếc chìa khóa mở ra cánh cửa để chúng ta có thể tự nhìn nhận bản thân.

Giống như cha tôi trước đây, tôi bây giờ cũng là một bác sĩ chữa bệnh bằng y học tự nhiên. Tôi đã cống hiến hết mình để theo đuổi kiến thức và nghiên cứu lĩnh vực này, và công việc này là niềm đam mê của tôi trong nhiều năm qua. Chuyện bắt đầu như một món quà cha tôi để lại và giờ đây đối với tôi, nó đã trở thành một món quà dành tặng lại cho cha. Chế độ Ăn theo Nhóm máu là bước đột phá mang tính cách mạng, giúp thay đổi cách bạn ăn uống và sinh sống mỗi ngày.

Phụ lục A
Bảng các nhóm máu

NHÓM MÁU O: THỢ SĂN

- Khỏe mạnh
- Tự tin
- Dẫn đầu

ƯU ĐIỂM	• Hệ tiêu hóa tốt • Hệ miễn dịch tốt • Có khả năng tự nhiên chống lại nhiễm trùng • Có hệ thống chuyển hóa và lưu trữ chất dinh dưỡng hiệu quả
NHƯỢC ĐIỂM	• Khó thích ứng với thay đổi về chế độ dinh dưỡng và môi trường • Hệ miễn dịch có thể hoạt động quá mức và tấn công chính cơ thể
NGUY CƠ SỨC KHỎE	• Rối loạn đông máu • Các bệnh viêm (viêm khớp) • Sản sinh ít hormone tuyến giáp • Loét • Các bệnh dị ứng
SƠ LƯỢC CHẾ ĐỘ ĂN	• Giàu protein (thịt, cá) • Rau củ • Trái cây • Hạn chế: ngũ cốc, đậu, đỗ
CHÌA KHÓA GIÚP GIẢM CÂN	• Kiêng: ngô, đậu thận, đậu navy, đậu lăng, bắp cải, cải russels, súp lơ trắng, cải bẹ xanh • Thực phẩm hỗ trợ: tảo bẹ, hải sản, muối, gan động vật, thịt đỏ, cải xoăn, rau chân vịt, bông cải xanh
CHẤT BỔ SUNG	• Vitamin B • Vitamin K • Canxi • I ốt Cam thảo • Tảo bẹ

PHÁC ĐỒ TẬP LUYỆN	Bài tập thể dục cường độ cao như: • Thể dục nhịp điệu • Võ thuật • Môn thể thao đối kháng • Chạy

NHÓM MÁU A: NGƯỜI CANH TÁC

- Điềm tĩnh
- Hợp tác tốt
- Ngăn nắp

ƯU ĐIỂM	• Thích nghi tốt với thay đổi về môi trường và dinh dưỡng • Hệ miễn dịch dễ lưu trữ và chuyển hóa chất dinh dưỡng
NHƯỢC ĐIỂM	• Hệ tiêu hóa nhạy cảm • Hệ miễn dịch dễ tổn thương, dễ bị vi khuẩn xâm nhập
NGUY CƠ SỨC KHỎE	• Bệnh tim • Ung thư • Thiếu máu • Rối loạn ở gan mật • Đái tháo đường type 1
SƠ LƯỢC CHẾ ĐỘ ĂN	• Ăn chay (rau củ, đậu phụ, đậu, đỗ, ngũ cốc) • Hải sản • Trái cây
CHÌA KHÓA GIÚP GIẢM CÂN	• Kiêng: thịt, sữa, đậu thận, đậu lima, lúa mì • Thực phẩm hỗ trợ: dầu thực vật, sản phẩm từ đậu nành, rau củ, dứa
CHẤT BỔ SUNG	• Vitamin B12 • Axit folic • Vitamin C • Vitamin E • Táo gai • Cúc gai tím • Quercetin • Cây kế sữa
PHÁC ĐỒ TẬP LUYỆN	Bài tập tĩnh tâm, định tâm như: • Yoga • Thái cực quyền

NHÓM MÁU B: GÃ DU MỤC

- Cân bằng
- Linh hoạt
- Sáng tạo

ƯU ĐIỂM	• Hệ miễn dịch tốt • Đáp ứng linh hoạt với thay đổi về môi trường và dinh dưỡng • Hệ thần kinh cân bằng
NHƯỢC ĐIỂM	• Không có nhược điểm tự nhiên nào, nhưng sự mất cân bằng làm tăng nguy cơ mắc các bệnh tự miễn và các bệnh virus hiếm gặp
NGUY CƠ SỨC KHỎE	• Đái tháo đường type 1 • Hội chứng mệt mỏi mạn tính • Rối loạn tự miễn như teo cơ một bên (ALS), bệnh lupus, đa xơ cứng.
SƠ LƯỢC CHẾ ĐỘ ĂN	• Chế độ ăn tạp cân bằng • Thịt (trừ thịt gà) • Sữa • Ngũ cốc • Đậu • Đỗ • Rau củ • Trái cây
CHÌA KHÓA GIÚP GIẢM CÂN	• Kiêng: ngô, đậu lăng, lạc, vừng, kiều mạch, lúa mì • Thực phẩm hỗ trợ: rau xanh, trứng, thịt nai, gan động vật, trà cam thảo
CHẤT BỔ SUNG	• Magie • Cam thảo • Bạch quả • Lecithin
PHÁC ĐỒ TẬP LUYỆN	Bài tập thể dục vừa phải kết hợp với cân bằng tinh thần như: • Leo núi • Đạp xe • Chơi tennis • Bơi lội

NHÓM MÁU AB: NGƯỜI BÍ ẨN

- Hiếm gặp
- Lôi cuốn
- Huyền bí

ƯU ĐIỂM	• Phù hợp với những điều kiện của xã hội hiện đại • Hệ miễn dịch có khả năng dung nạp cao • Kết hợp các ưu điểm của nhóm máu A và nhóm máu B
NHƯỢC ĐIỂM	• Hệ tiêu hóa nhạy cảm • Hệ miễn dịch có xu hướng dễ cho vi khuẩn xâm nhập • Phản ứng tiêu cực với tình trạng bệnh giống nhóm máu A và giống nhóm máu B
NGUY CƠ SỨC KHỎE	• Bệnh tim • Ung thư • Thiếu máu
SƠ LƯỢC CHẾ ĐỘ ĂN	• Chế độ ăn kết hợp vừa phải (thịt, hải sản, sữa, đậu phụ, đậu, đỗ, ngũ cốc) • Rau củ • Trái cây
CHÌA KHÓA GIÚP GIẢM CÂN	• Kiêng: thịt đỏ, đậu thận, đậu lima, các loại hạt, ngô, kiều mạch • Thực phẩm hỗ trợ: đậu phụ, hải sản, sữa, rau xanh, tảo bẹ, dứa
CHẤT BỔ SUNG	• Vitamin C • Táo gai • Cúc gai tím • Thảo dược nữ lang • Quercetin • Thảo dược kế sữa
PHÁC ĐỒ TẬP LUYỆN	Bài tập tĩnh tâm, định tâm như: • Yoga • Thái cực quyền Kết hợp với tập luyện thể dục vừa phải như: • Leo núi • Đạp xe • Chơi tennis

Phụ lục B
Những kết quả có ý nghĩa

Ngay từ khi mới lập trang web dadamo.com, tôi đã khởi chạy cơ sở dữ liệu kết quả của Chế độ Ăn theo Nhóm máu, cho phép mọi người tự ghi lại những kết quả đạt được sau khi tuân theo chế độ dinh dưỡng này. Tôi nhận thấy không gì thuyết phục hơn những câu chuyện có thật của những con người thực sự. Dưới đây là một số kết quả điển hình từ cơ sở dữ liệu. Bạn có thể nhận ra chính bản thân trong những câu chuyện.

NHÓM MÁU O

Một bạn nam trẻ tuổi

Trước khi tuân theo chế độ ăn này, tôi vốn bị thừa cân, mệt mỏi vì phải ăn chay và liên tục mắc rất nhiều bệnh. Sau khi biết và tìm hiểu một chút về chế độ dinh dưỡng này, tôi bắt đầu ăn thịt (chỉ ăn thịt đỏ nạc) và cá trở lại, đồng thời thay đổi những thói quen ăn uống của bản thân theo hướng dẫn. Khoảng một năm rưỡi kể từ khi bắt đầu thay đổi chế độ ăn, tôi không mắc bệnh nào nghiêm trọng cả, hơn nữa tôi còn giảm được cân, thấy cơ thể tràn đầy năng lượng và yêu đời hơn. Thậm chí tôi còn cảm nhận được động lực từ hormone. Cuộc sống của tôi thay đổi 180 độ kể từ khi bắt đầu tuân theo chế độ dinh dưỡng này.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Tôi từng cảm thấy dường như tất cả mọi thực phẩm đều độc hại với cơ thể. Tôi bị tiêu chảy ít nhất hai lần một ngày và phải dựa vào thuốc Imodium để chống đỡ qua mỗi ngày làm việc. Tôi cũng đang dùng y học cổ truyền để điều trị một số vấn đề về sức khỏe. Tôi từng phẫu thuật cắt bỏ túi mật, không kiểm soát được huyết áp cao và bị suy giảm chức năng tuyến giáp. Chỉ trong vòng một

tuần sau khi bắt đầu chuyển sang Chế độ Ăn theo Nhóm máu O, tình trạng cơ thể tôi cải thiện nhiều. Tôi không còn bị đau ruột/chứng ruột kích thích nữa. Tôi vẫn đang điều trị chứng cao huyết áp và suy giảm chức năng tuyến giáp nhưng cả hai đều đang được kiểm soát. Tôi đã giảm cân phần nào, nhưng thay đổi lớn nhất là thể trạng và năng lượng. Những người từng biết tôi từ trước, từng chứng kiến cuộc vật lộn hằng ngày để tìm được thứ đồ ăn không khiến tôi không vật vã đến chết, từng biết rõ tôi yếu ớt, mệt mỏi, mất tinh thần thế nào, tất cả giờ đây đều bất ngờ chết lặng. Tôi trở nên khỏe mạnh như ngày còn thanh xuân.

Một người phụ nữ trung niên

Tôi đã thử ăn chay một thời gian, cho tới nay tôi vẫn chưa hiểu tại sao sức khỏe của mình không cải thiện, cũng như không biết vì sao cân nặng không giảm. Một năm trước, tôi được chẩn đoán mắc đái tháo đường type 2. Nói một cách đơn giản, cơ thể tôi gặp khó khăn khi kiểm soát lượng đường trong máu. Sau khi thử gần như mọi cách, tôi quyết định tới gặp bác sĩ D'Adamo để xin lời khuyên về chế độ ăn. Chỉ vài tuần sau khi ăn theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu O, tôi rất vui mừng khi thấy cơ thể có nhiều năng lượng hơn và nồng độ đường trong máu cũng thấp hơn. Đồng thời, tôi không còn chứng khó tiêu, ợ chua hay đầy hơi. Tất cả chỉ nhờ kiêng ăn các sản phẩm từ lúa mì và ngô.

Một bạn nam trẻ tuổi

Trước khi bắt đầu ăn theo chế độ dinh dưỡng này, tôi bị trào ngược dịch vị, phù nề và đau đớn mỗi khi đi ngoài. Tôi đã giảm bớt hoặc tránh hoàn toàn các loại thực phẩm trong danh sách hạn chế ăn cho nhóm máu O, ít uống cà phê và cocktail. Tôi cũng tập thể dục nhịp điệu và nâng tạ khoảng 3-5 lần mỗi tuần. Kể từ khi ăn uống có kế hoạch, tôi giảm hơn 17 kg (từ 106 kg xuống còn 89 kg) và không bị trào ngược nữa (tôi rất thích ăn phô mai nên tôi nghĩ triệu chứng này có liên quan tới nó), đồng thời tôi không còn ngu ngốc đi tiêu tiền vào những chế phẩm chống nấm nữa. Cuốn sách này đã thay đổi cuộc đời tôi.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Tôi nhận ra những thay đổi tức thì khi cơ thể thích nghi với chế độ ăn này. Trong vòng hai tháng, quá trình đào thải của cơ thể tôi đã ổn định, từ các cơn tiêu chảy và táo bón xen kẽ dai dẳng, tới đào thải bình thường không có bị tích hơi hay khó chịu. Đó là bệnh mạn tính và tôi được chẩn đoán là "đại tràng kích thích" khi mới

20 tuổi. Tôi hầu như không thấy các triệu chứng cũ xuất hiện trong gần một năm kể từ khi tôi bắt đầu ăn theo chế độ dinh dưỡng này.

Một người đàn ông trung niên

Tôi ăn chay trường hơn mười năm, điều này khiến tôi mắc cao huyết áp, đường huyết cao và béo phì. Tôi thèm ăn vô độ. Nếu thèm ăn bánh táo, tôi sẽ ăn nguyên một chiếc bánh và khoảng gần hai lít kem vani cùng một lúc. Một bữa tôi có thể một mình ăn hết cả một chiếc pizza cỡ lớn đế dày. Từ khi đọc cuốn sách này và thực hiện theo chế độ dinh dưỡng trong đó, tôi cuối cùng cũng có thể kiểm soát cơn thèm ăn và thói quen ăn uống của mình.

Tôi giảm gần 32 kg chỉ trong bảy tháng. Tôi thường xuyên ăn các loại thịt, cá và thịt gia cầm có lợi cho sức khỏe, cũng như ăn rất ít carbohydrate. Có khi tôi chỉ ăn tối bằng một đĩa salad nhỏ hoặc 2-3 thìa cơm. Tôi định giảm khoảng 27 kg nữa bởi tôi nghĩ 72-77 kg là thể trọng phù hợp với tôi.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Tôi mắc vấn đề về tiêu hóa mấy năm nay, tình trạng bệnh của tôi ngày một xấu hơn. Một người bạn giới thiệu cuốn sách này cho tôi. Ban đầu tôi còn nghi ngờ, nhưng lúc đó tình thế đã quá tuyệt vọng. Bởi tôi không thể xác định được cụ thể loại thực phẩm gây ra căn bệnh ấy, nên bác sĩ của tôi không giúp được gì nhiều. Sau khi kiêng ăn bánh mì và ngũ cốc, tôi lập tức giảm được cân và bớt đầy hơi. Tôi định viết thư gửi bác sĩ của mình và bảo ông ấy nên đọc ngay cuốn sách này!

Một bạn nữ trẻ tuổi

Thật tuyệt vời tôi đã giảm được 25 kg. Tôi không còn bị đau bụng nữa. Tôi cũng không phải uống thuốc nữa, tôi có thể ngủ vào ban đêm. Cơ thể tôi đã thon gọn hơn và cỡ váy của tôi đã giảm xuống hai số. Tôi cho rằng cuốn sách này là lẽ sống của mình, đồng nghiệp và gia đình tôi cũng rất quan tâm đến lối sống này.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Cuốn sách này giúp cuộc sống của tôi trở lại như trước. Tôi từng bị đau đầu khủng khiếp kéo dài từ hai tới năm ngày. Tôi mắc viêm khớp và việc tập thể dục nhịp điệu chẳng đi đến đâu bởi tôi phải dừng ngay lại sau khi tập từ 10-15 phút. Tôi từng nghĩ tới việc từ bỏ hầu hết niềm yêu thích của mình, kể cả việc chơi đùa với chú

cún cưng. Nhưng rồi tôi gần như không còn bị đau đầu nữa sau khi làm theo cuốn sách này, tất cả cơn đau đều được kiểm soát. Tôi có thể dậy mỗi buổi sớm, đi lại mà không hề khập khiễng. Lần đầu tiên tôi có thể nhanh nhẹn chạy nhảy với chú chó của mình – thật là vui sướng biết bao! Tôi còn không nhớ được lần cuối tôi thấy khỏe như thế này là bao giờ. Mọi người thường hỏi tôi đã thay đổi những gì. Tôi cho họ thấy chế độ ăn phù hợp này đã thay đôi cuộc sống của tôi như thế nào. Cảm ơn vì giúp tôi tự cải thiện tình trạng sức khỏe của mình!

Một người đàn ông trung niên

Tôi từng nặng khoảng 96 kg, mặc quần cỡ 42, mắc cao huyết áp, ngưng thở khi ngủ nghiêm trọng, mắc nhiều chứng dị ứng. Hệ miễn dịch của tôi cũng không thực sự tốt. Chỉ trong vòng một tuần, huyết áp của tôi trở lại bình thường 120/80 (MÀ KHÔNG CẦN UỐNG THUỐC!) Các triệu chứng dị ứng của tôi cũng biến mất ngay trong tuần đầu tiên ấy. Đã được gần mười tháng kể từ đó, giờ tôi nặng 81 kg, mặc quần cỡ 37, đồng thời huyết áp vẫn ổn định ở mức 120/80. CHỨNG NGƯNG THỞ KHI NGỦ trầm trọng trước đó đã BIẾN MẤT! Tôi không còn cần dùng máy thở áp lực dưỡng liên tục khi ngủ. Lần đầu tiên trong nhiều năm trời, tôi vượt qua mùa đông mà không mắc cúm, cảm hay bất kỳ loại bệnh tật nào.

NHÓM MÁU A

Một người đàn ông trung niên

Tôi ngay lập tức nhận ra rằng tôi đã kiểm soát bệnh hen suyễn mà không cần dùng nhiều thuốc. Tôi có thể thở sâu hơn mà không bị khò khè như trước. Bạn bè và gia đình tôi đều nhận ra sự biến chuyển này. Nói chung, tôi có nhiều năng lượng hơn, không mắc nhiều vấn đề về đào thải. Con gái cũng nói rằng tâm trạng tôi không còn thất thường. Tôi cũng giảm được vài cân mà không cần nỗ lực gì cả ngoài việc tuân theo chế độ dinh dưỡng của nhóm máu A. Không lời nào có thể diễn tả được niềm biết ơn sâu sắc của tôi khi có thể sống khỏe mạnh hơn.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Tôi bị bệnh viêm khớp dạng thấp một năm rưỡi rồi. Tôi ngưng các loại thuốc và bắt đầu chỉ ăn theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Sau hai tháng, tôi cảm thấy cơ thể khỏe mạnh giống như khi tôi uống các thuốc chống viêm và thuốc ức chế miễn dịch vậy. Tôi không còn sưng tấy các mô khớp ở khuỷu tay. Trước đây, kể cả các loại

thuốc cũng không giảm được triệu chứng sưng khớp này. Không gì khác có thể góp phần cải thiện tình trạng đó. Tôi rất cẩn thận dùng thử từng biện pháp một. Tôi rất mừng và khuyến khích mọi người có vấn đề về sức khỏe nên ăn theo chế độ dinh dưỡng này.

Một người đàn ông trung niên

Tôi là một bác sĩ chỉnh hình đang hành nghề tại New York, tôi áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu để điều trị cho bệnh nhân của mình. Lần đầu tôi biết đến nó là vào gần hai năm trước, trong lúc tôi đang cố gắng tìm kiếm một chế độ ăn cơ bản, thiết thực cho mỗi người. Sau khi nhận thấy những lợi ích lớn lao từ việc áp dụng chế độ dinh dưỡng này, tôi bắt đầu thận trọng giới thiệu nó cho bệnh nhân của mình để đánh giá những phản hồi của họ và xem xét thêm nhiều ý kiến về ích lợi của nó. Phản hồi của họ đã và đang rất tích cực. Cho tới nay, có hơn 300 bệnh nhân của tôi thường xuyên sử dụng chế độ ăn này. Tôi nhận thấy được rất nhiều loại bệnh tật đã được giải quyết bằng việc áp dụng các nguyên tắc của chế độ ăn này. Theo cả góc nhìn cá nhân và chuyên môn, tôi đánh giá rất cao những điều cuốn sách này cung cấp và muốn cảm ơn tác giả về nguồn thông tin thực sự quan trọng này.

Một phụ nữ trung niên

Tôi bị hen suyễn và thường xuyên mắc nhiễm trùng đường hô hấp. Kể từ khi tuân theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu A, chứng khò khè ban đêm gần như biến mất, tôi cảm thấy thoải mái khi tỉnh giấc, sau một đêm nghỉ ngơi đầy đủ. Tôi cũng giảm được 4 kg mà không tốn nhiều công sức – chỉ cần loại bỏ tất cả các sản phẩm từ sữa và hầu như kiêng ăn thịt. Tôi thỉnh thoảng "lén ăn" một ít thịt gà tây xào, nhưng thường ăn nhiều thực phẩm từ đậu nành để cung cấp protein. Nhìn chung, tôi thấy bản thân khỏe hơn từ khi thử ăn theo chế độ ăn cho nhóm máu A. Hai tháng trước, chỉ số cholesterol của tôi giảm từ 200 xuống 171. Hiện tại, chỉ số cholesterol của tôi là 59.

Một bạn nam trẻ tuổi

Tôi thấy khá dễ dàng tuân theo chế độ dinh dưỡng này và gặt hái được nhiều thành quả. Không chỉ giảm được 16 kg trong vòng tám tháng, những triệu chứng hen suyễn và dị ứng cũng đã được kiểm soát mà không nhờ đến thuốc. Tôi thực sự hạnh phúc với chế độ dinh dưỡng này và sẵn sàng chia sẻ trải nghiệm của bản thân mình bất kỳ lúc nào.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Tôi bị dị ứng nghiêm trọng. Sau một tuần ăn theo chế độ ăn này, các triệu chứng đều biến mất. Tôi đã giảm được 11 kg trong hai tháng. Tôi cảm thấy thật tuyệt vời và tự tin hơn mỗi ngày.

Một người đàn ông trung niên

Tôi có cảm giác mình không còn bị chế độ ăn "đầu độc" nữa. Cân nặng của tôi vẫn tiếp tục giảm đều khi chất béo được đốt cháy thường xuyên. Hầu như mọi thứ tôi ăn trước đây đều sai so với chế độ ăn dành cho người nhóm máu A.

Một cụ ông

Cơn đau do viêm các khớp ngón tay và hông đã hoàn toàn thuyên giảm. Triệu chứng căng cứng cơ cũng giảm đáng kể. Tôi có cảm thấy khỏe mạnh. Tôi không cần dùng allopurinol để điều trị gout và cũng không hề bị tái phát.

NHÓM MÁU B

Một người đàn ông trung niên

Tôi đã ăn chay trường hơn 20 năm trước. Trước đó, đôi khi tôi gặp vấn đề tiêu hóa, nhưng mọi thứ chỉ trở nên tồi tệ hơn trong vòng 20 năm qua. Nhiều người khuyên tôi nên thử nhiều loại thực phẩm. Nhưng thứ gì hiệu quả. Ở California – ngôi nhà cả đời tôi gắn bó, thực phẩm như ngô, cà chua, bơ đều rất phổ biến. Tôi loại bỏ những thành phần đó và sử dụng sữa chua Kefir. Đó là vào khoảng thời gian hơn một năm rưỡi trước. CUỘC SỐNG CỦA TÔI HIỆN GIỜ ĐÃ BÌNH THƯỜNG TRỞ LẠI! "Thay đổi đáng kể" không mô tả được hết cảm xúc của tôi bây giờ. Tôi nghĩ đó là "phép màu".

Một người phụ nữ trung niên

Tôi từng phải đi khám do bị đau nghiêm trọng và viêm khớp ở hông và đầu gối. Tôi cũng gặp vấn đề ở các khớp khác – nhưng hai khớp kể trên bị đau nghiêm trọng nhất. Sau 30 ngày tuân theo khuyến cáo về các loại thực phẩm nên tránh cũng như nên ăn, tôi bắt đầu thấy cơn đau giảm bớt. Hiện nay, tôi hầu như không bị đau khớp – hơn nữa, tôi cũng giảm khá nhiều cân. (Tuy trước đây tôi từng giảm cân, nhưng bệnh viêm khớp vẫn còn. Điều khác biệt thú vị ở đây chính là tôi không còn đau nữa, giờ đây tôi đang tận hưởng điều ấy.)

Một người phụ nữ trung niên

Tôi và chồng đều mang nhóm máu B. Chứng hạ đường huyết của tôi gần như biến mất chỉ sau một đêm, còn các xoang của chồng tôi đều thông thoáng và anh không còn ngủ ngáy nữa. Chế độ ăn của chúng tôi chỉ có cám lúa mì, ngũ cốc, mì Ý và thịt gà. Chúng tôi tự lập tháp dinh dưỡng riêng cho mình, nhưng nó trông giống hình chữ nhật hơn! Là một bác sĩ dinh dưỡng đã có chứng chỉ hành nghề và chuyên về chăm sóc hỗ trợ nên tôi chứng kiến rất nhiều trường hợp đau và viêm mạn tính mà các thuốc giảm đau không thể cải thiện được. Tất cả bệnh nhân của tôi đều cải thiện được tình trạng sức khỏe trong chưa đầy 30 ngày – hầu hết các cơn đau giảm bớt sau 7-10 ngày! Các bác sĩ hỏi họ bằng cách nào có thể giảm đau hay làm thế nào mà mức cholesterol giảm tận 150 đơn vị, họ đều rất ngạc nhiên với kết quả này. Tôi cũng vậy. Tôi vẫn sẽ tiếp tục tuân theo và giới thiệu cuốn sách này tới mọi người. Bố tôi, năm nay 65 tuổi, nói rằng ông ấy cảm thấy khỏe tới mức hơi tội lỗi. (Nhưng ông ấy đã vượt qua được nỗi mặc cảm ấy!)

Một người đàn ông trung niên

Tôi không còn bị ợ chua kể từ khi bắt đầu tuân theo chế độ ăn này một năm trước. Đây chỉ là một trong những lợi ích mà tôi có được. Cảm ơn Chúa vì ban cho tôi sức khỏe qua mang những nghiên cứu này.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Bệnh lạc nội mạc tử cung không gây vấn đề gì cho tôi trong hơn chín tháng qua. Cơn đau chỉ xuất hiện khi tôi không tuân theo chế độ ăn này. Tôi cũng giảm được 18 kg.

Một người đàn ông trung niên

Tính từ tháng Mười hai năm trước, cân nặng của tôi giảm từ 138 kg xuống còn 129 kg. Dường như cơ thể tôi dồi dào năng lượng hơn; thi thoảng tôi thấy có động lực hơn. Tôi hoàn toàn không bị ợ chua nữa (những quả cà chua chết tiệt ấy cũng từng là thực phẩm yêu thích của tôi). Tôi không còn muốn ăn giữa các bữa – và khẩu phần ăn từng bữa của tôi cũng giảm đi. Khá kỳ quặc khi tôi tuân theo 90% chế độ ăn; còn 10% còn lại thì không (đơn giản là vì sức khỏe tinh thần… bạn biết đấy kem là một loại thuốc cho tinh thần).

Một người phụ nữ trung niên

Bác sĩ nói với tôi về cuốn sách này và cho tôi xem bản tóm tắt những điều nên làm và không nên làm. Tôi đã cố gắng giảm cân trong tám năm trời kể từ khi bỏ thuốc lá. Giờ tôi hiểu được rằng tất cả những bữa ăn theo phương pháp Weight Watchers (theo dõi trọng lượng) đều có thịt gà và/hoặc mì Ý. Không có gì ngạc nhiên khi tôi không thể thành công. Tôi đã giảm được 14 kg kể ngày đầu tiên của năm, và đặc biệt hơn nữa, tôi không còn cảm thấy luôn đói bụng nữa. Có lần nhẫn đã tuột khỏi ngón tay của tôi và tôi khá vui khi cần mua thêm một cái tủ mới bởi tất cả quần áo của tôi giờ đều quá to. Có quá nhiều điều tốt đẹp và dễ dàng thực hiện. Chị và anh rể tôi mua cuốn sách này tuần trước, họ đã vứt hết thức ăn rồi mua những thực phẩm theo nhóm máu của mình. Sau hai ngày, anh rể tôi nói rằng anh ấy thấy khỏe hơn rõ rệt. Có bốn nhân viên nữ ở văn phòng của tôi đang ăn theo chương trình này, chúng tôi trao đổi kinh nghiệm với nhau và đều giảm được cân, đồng thời luôn thấy khỏe mạnh.

NHÓM MÁU AB

Một bạn nữ trẻ tuổi

Tôi mắc rất nhiều vấn đề về sức khỏe trong hơn năm năm trời và các triệu chứng ngày một trầm trọng hơn trong hai năm gần đây. Điển hình nhất là bệnh rối loạn tiêu hóa với diễn biến từ trung bình tới nặng, tôi không thể giảm cân kể cả khi áp dụng chế độ ăn và tập tuyện khắc nghiệt nhất, đồng thời tôi cũng cực kỳ mệt mỏi. Tôi dành hàng giờ đi khám bác sĩ, xét nghiệm nhiều lần mà không tìm ra được giải pháp nào cho vấn đề về cân nặng – họ chỉ cho rằng tôi không cố gắng thực hiện chế độ ăn uống và tập luyện chăm chỉ như tôi kể. Về hệ tiêu hóa, tôi được chẩn đoán là mắc hội chứng ruột kích thích (IBS) và viêm đại tràng vi thể. Tôi thực hiện chế độ dinh dưỡng như sách trong sáu tuần và cảm thấy mình thay đổi hoàn toàn. Tôi không còn những vấn đề về tiêu hóa nữa (ngoại trừ một số bữa tôi ăn những món có trong danh sách thực phẩm nên tránh đối với nhóm máu của mình). Tôi không biết mình có thể sở hữu mức năng lượng như bây giờ và tôi bắt đầu giảm được cân. Điều tôi thích nhất khi giảm cân là tôi cảm thấy đây là phương pháp giảm cân lành mạnh và đúng đắn. Tôi không hề mệt mỏi hay đói khát và tôi thấy thật khỏe mạnh.

Một người đàn ông trung niên

Giảm cân chỉ là sự biến chuyển nổi bật nhất ở tôi; tôi giảm tận hơn 9 kg trong vòng 3-4 tháng chặt chẽ áp dụng chế độ dinh dưỡng này mà không hề thấy đói hay mất năng lượng. Những người

xung quanh tôi rất ngạc nhiên với sự biến chuyển này. Tôi cũng khá ấn tượng với những cải thiện về tâm lý, đào thải tốt hơn với lượng chất thải ít hơn mà không thấy bị đầy hơi, gần như tôi không phải uống các sản phẩm kháng axit dạ dày mà trước đây tôi thường xuyên phải sử dụng, tôi không thấy đói cồn cào giữa các bữa ăn nữa. Tôi và vợ từng ăn nửa ổ bánh mì khi chuẩn bị bữa tối và giờ chúng tôi không ăn gì trước bữa. Tôi cũng cảm thấy chế độ dinh dưỡng, với vai trò chủ đạo, kết hợp với việc thay đổi lối sống đã giúp tôi "điều chỉnh" trạng thái và quá trình chuyển hóa trong cơ thể mà trước đây tôi không hề để tâm.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Lợi ích đạt được là giảm cân. Tôi giảm được 7 kg trong tháng đầu tiên sau khi kiêng ăn thịt gà, giảm ăn ngô. Tình trạng mụn kéo dài không thấy còn xuất hiện khi kiêng thịt gà. Nhiễm trùng tai hằng tháng đã biến mất trong tháng đầu tiên. Viêm mũi dị ứng đã thuyên giảm trong tháng đầu tiên, nhưng phải đến chín tháng sau khi bắt đầu tuân theo chế độ ăn, căn bệnh này mới biến mất. Lần đầu tiên trong mười năm nay tôi không còn cần uống thuốc chống dị ứng! Những thực phẩm gây ảnh hưởng trực tiếp tới tôi theo thứ tự như sau: thịt gà, ngô, bơ, dừa, thịt vịt, tôm. (Tôi là người gốc Philipine.) Hiện nay tôi vẫn duy trì cân nặng lý tưởng của mình (68 kg) mà không cần nỗ lực nào ngoại trừ tuân theo chế độ dinh dưỡng này. Chế độ ăn này rất dễ thực hiện bởi nếu chệch đi một chút, các xoang trong cơ thể tôi sẽ có phản ứng ngay lập tức. Tôi đã bán được hơn chục cuốn sách này giúp ông rồi đó. Cảm ơn ông nhiều. Khi quan sát mọi người tuân theo chế độ dinh dưỡng này, tôi thấy nó giúp cải thiện các bệnh về dị ứng (viêm mũi dị ứng, hen suyễn) tốt hơn là giảm cân. Tôi hiểu lý do về kinh tế khi quảng cáo cuốn sách này như một "chế độ dinh dưỡng" nhưng dường như tác động lớn nhất của nó là hướng tới sức khỏe.

Một phụ nữ trung niên

Tôi thừa hơn 18 kg và bệnh hen ngày càng trầm trọng hơn trong hai năm qua. Tôi đã thử uống tất cả các loại thuốc nhưng không đạt được lợi ích gì. Tôi thử đi châm cứu và dùng các loại thảo mộc Trung Quốc, điều này cũng có đôi chút tác dụng.

Nhưng chính chế độ dinh dưỡng cùng các chế phẩm bổ sung tự nhiên nhằm xây dựng hệ miễn dịch đã giúp thay đổi cuộc sống của tôi. Tới nay tôi đã giảm được hơn 13 kg. Tôi không uống bất kỳ loại thuốc nào và không có triệu chứng hen suyễn trong bốn tháng. Ban đầu việc điều chỉnh chế độ ăn khá khó khăn, nhưng

giờ tôi thấy đơn giản hơn và cũng đã thấy thỏa mãn. Nói cách khác, không phải lúc nào tôi cũng thèm ăn nữa. Cảm ơn công trình nghiên cứu của ông. Không điều gì có thể tuyệt vời hơn.

Một bạn nữ trẻ tuổi

Thay đổi lớn nhất là lượng đường huyết trong cơ thể đã hoàn toàn được kiểm soát cân bằng. Trước khi áp dụng chế độ ăn này, tôi từng gặp vấn đề khi ăn các loại hoa quả bởi chúng sẽ khiến lượng đường huyết tăng chóng mặt. Hiện giờ, khi tôi tuân thủ chế độ dinh dưỡng này, lượng đường huyết của tôi đã ổn định và tôi cảm thấy tràn trề năng lượng. Một lợi ích khác là tình trạng bàn tay và móng tay của tôi được cải thiện đáng kể.

Phụ lục C
Các câu hỏi thường gặp

Hầu hết mọi người đều đón nhận Chế độ Ăn theo Nhóm máu một cách nhiệt tình và mong muốn tìm hiểu sâu hơn sau khi biết về chế độ ăn này. Tuy nhiên, việc nắm bắt ý tưởng mới dễ dàng hơn nhiều so với việc thực sự đi sâu hòa nhập vào từng chi tiết nhỏ.

Chế độ Ăn theo Nhóm máu là một cuộc cách mạng, do đó, nó đòi hỏi nhiều điều chỉnh cơ bản. Một số người sẽ cảm thấy dễ dàng hơn, dựa trên mức độ cuộc sống của họ phụ thuộc vào nhóm máu từ trước đó. Hầu hết mọi người đều hỏi tôi những câu hỏi với chủ đề tương tự nhau. Tôi đã tổng hợp những câu hỏi thường gặp nhất dưới đây. Chúng sẽ giúp bạn có cái nhìn rõ hơn về ý nghĩa của chế độ dinh dưỡng này.

Nhóm máu của tôi đến từ đâu?

Máu mang tính phổ thông nhưng nó cũng có tính đặc trưng riêng. Giống như màu mắt hay màu tóc của bạn, nhóm máu được xác định bởi hai bộ gen – thừa hưởng từ bố và mẹ của bạn. Chính nhờ sự kết hợp của những gen đó mà nhóm máu của bạn được hình thành vào thời điểm thụ thai.

Giống như hầu hết các gen, một số nhóm máu mang tính trội hơn cả. Trong sự hình thành tế bào của một cá thể mới, nhóm máu A và nhóm máu B trội hơn so với nhóm máu O. Nếu như ở thời điểm thụ thai, phôi nhận alen A (dạng thay thế của gen) từ mẹ và alen O từ bố, đứa trẻ sẽ mang nhóm máu A, mặc dù nó cũng sẽ tiếp tục mang theo alen O từ cha không được biểu hiện trong DNA. Khi trẻ lớn lên và truyền lại alen cho thế hệ sau, một nửa số alen sẽ đến từ nhóm máu A và một nửa còn lại mang nhóm máu O.

Do các alen A và B đều mạnh như nhau, bạn sẽ mang nhóm máu AB nếu bạn nhận alen A từ mẹ và alen B từ bố (hoặc ngược lại). Cuối cùng, vì alen O là gen lặn so với các alen khác, bạn sẽ có nhóm máu O khi và chỉ khi bạn nhận alen O từ cả bố và mẹ.

Bố mẹ đều thuộc nhóm máu A hoàn toàn có thể có con thuộc nhóm máu O. Điều này xảy ra khi cả hai người đều có một alen A và một alen O, từ đó mỗi người đều truyền cho con alen O. Theo cách tương tự, bố mẹ có màu mắt nâu có thể đẻ con mắt xanh nếu mỗi người đều mang gen lặn quy định mắt xanh.

Di truyền học nhóm máu đôi khi có thể được dùng để xác định quan hệ bố con. Tuy nhiên, có một điểm vướng mắc. Nhóm máu chỉ có thể xác định người không phải bố của đứa trẻ. Nó không thể dùng để chứng minh ai là bố của đứa bé (công nghệ ADN tân tiến hơn có thể làm điều này). Hãy xét một ví dụ về quan hệ bố con: Đứa trẻ thuộc nhóm máu A, mẹ mang nhóm máu O, và người được cho là bố đứa mẹ thuộc nhóm máu B. Do cả hai alen A và B đều trội hơn so với alen O, bố của đứa trẻ không thể thuộc nhóm máu B. Bạn hãy thử nghĩ mà xem. Đứa trẻ có alen A, nhưng alen A không thể đến từ người được cho là bố đứa trẻ, bởi vì anh ta thuộc nhóm máu B và sẽ chỉ có hai loại alen B hoặc alen O. Alen A cũng không thể đến từ người mẹ vì người mẹ mang nhóm máu O sẽ luôn có cả hai alen O. Alen A chắc chắn phải đến từ một người khác. Đây chính là trường hợp xảy ra trong vụ kiện về quan hệ bố con nổi tiếng xoay quanh Charlie Chaplin vào năm 1944. Thật không may, Chaplin đã phải trải qua vụ kiện gây xôn xao này bởi ở thời điểm đó, nhóm máu chưa được sử dụng để xác định quan hệ bố con theo luật ở tòa án bang California. Mặc dù nhóm máu đã cho thấy rõ ràng là Chaplin không phải bố đứa trẻ mà bồi thẩm đoàn vẫn quyết định có lợi cho người mẹ và ông ấy buộc phải trả tiền cấp dưỡng để nuôi con.

Làm cách nào để tôi tìm ra nhóm máu của mình?

Để biết nhóm máu của mình, bạn có thể đi hiến máu hoặc gọi cho bác sĩ để tìm xem liệu thông tin này có trong hồ sơ y tế của bạn hay không. Nếu bạn muốn tự kiểm tra nhóm máu của mình, bạn có thể đặt mua xét nghiệm que thử. Bạn cũng có thể làm xét nghiệm nước bọt để tìm ra cơ chế xuất tiết của mình. Hãy xem Phụ lục F để biết thông tin chi tiết.

Tôi có cần phải thực hiện tất cả các thay đổi cùng một lúc để Chế độ Ăn theo Nhóm máu có hiệu quả không?

Không. Ngược lại, tôi khuyến khích bạn nên bắt đầu từ từ, dần dần loại bỏ các loại thực phẩm không tốt cho sức khỏe của bạn và thêm những thực phẩm có lợi. Nhiều chế độ ăn kiêng thúc giục bạn lao vào tập luyện và thay đổi hoàn toàn lối sống của mình ngay lập tức. Tôi nghĩ nó sẽ thực tế và hiệu quả hơn khi bạn coi đó là một quá trình học hỏi, trau dồi. Đừng chỉ nghe theo lời của tôi. Bạn phải dần dần hấp thu nó vào cơ thể của mình.

Trước khi bắt đầu Chế độ Ăn theo Nhóm máu, bạn có thể biết rất ít về thực phẩm nào là có lợi hay có hại. Bạn đã quen với việc lựa chọn dựa trên sở thích, truyền thống gia đình và các sách ăn kiêng nhất thời. Rất có thể bạn đang ăn một số loại thực phẩm có lợi cho bạn, nhưng Chế độ Ăn theo Nhóm máu cung cấp một công cụ hiệu lực để bạn có thể luôn đưa ra những lựa chọn thích hợp.

Một khi bạn đã biết kế hoạch ăn uống tối ưu của mình, bạn có quyền tự do thay đổi chế độ ăn. Sự cứng nhắc là kẻ thù của niềm vui; tôi chắc chắn sẽ không thể đề xuất điều đó. Chế độ Ăn theo Nhóm máu được hình thành để giúp bạn cảm thấy tuyệt vời và không phải trải qua những đau khổ, vật vã khi ăn kiêng. Đương nhiên, sẽ có những lúc bạn muốn thả lỏng những nguyên tắc hơn một chút – chẳng hạn như khi bạn đến ăn ở nhà họ hàng.

Tôi thuộc nhóm máu A và chồng tôi mang nhóm máu O. Làm thế nào để chúng tôi có thể nấu nướng và ăn uống cùng nhau? Tôi không muốn phải chuẩn bị hai bữa ăn riêng biệt.

Vợ tôi, Martha, và tôi cũng có hoàn cảnh tương tự. Martha thuộc nhóm máu O và tôi mang nhóm máu A. Chúng tôi nhận thấy có thể dùng chung khoảng hai phần ba các thực phẩm trong một bữa ăn. Sự khác biệt chủ yếu nằm ở nguồn protein. Ví dụ, nếu như chúng tôi làm món xào, Martha sẽ chuẩn bị riêng thịt gà trong khi tôi thêm đậu hũ vào khẩu phần ăn của mình. Chúng tôi cũng thấy rằng nhiều thực phẩm cho nhóm máu O và nhóm máu A có lợi cho cả hai, do đó chúng tôi tập trung vào những loại thực phẩm này. Ví dụ, chúng tôi có thể chuẩn bị bữa ăn gồm cá hồi, cơm và bông cải xanh. Mọi chuyện trở nên dễ dàng hơn cho do chúng tôi đều khá quen thuộc với những loại thực phẩm cụ thể có lợi cho nhóm máu của người còn lại trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Bạn có thể dành thời gian để làm quen với danh sách thực phẩm có lợi cho vợ/chồng mình. Bạn còn có thể lập một danh sách những thực phẩm mà cả hai có thể dùng chung. Bạn sẽ thấy bất ngờ về số lượng những loại thực phẩm có lợi với cả hai nhóm máu đấy!

Những điều làm mọi người lo lắng nhiều thực chất lại là những hạn chế không thể xảy đến với Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Nhưng hãy thử nghĩ về điều đó. Có nhiều hơn 200 loại thực phẩm được liệt kê trong mỗi chế độ dinh dưỡng – rất nhiều trong số chúng có lợi với tất cả các nhóm máu. Khi bạn biết một người bình thường chỉ ăn khoảng 25 loại thực phẩm, bạn sẽ thấy Chế độ Ăn theo Nhóm máu thực sự cung cấp nhiều lựa chọn hơn chứ không giới hạn nó.

Để biết thêm nhiều thông tin hữu ích hơn, hãy thử tìm đọc sách nấu ăn của tôi, cuốn *Cook Right 4 Your Type* (Nấu nướng phù hợp với nhóm máu của bạn) và bốn cuốn *ER4YT* riêng cho từng nhóm máu. Ngoài ra, bạn cũng có thể xem thêm trên trang web 4yourtype.com.

Gia đình tôi người Ý và bạn đã biết những loại thực phẩm chúng tôi ưa thích rồi đấy. Là một người nhóm máu A, tôi không biết làm cách nào để tôi có thể thưởng thức các món ăn kiểu Ý yêu thích của mình – đặc biệt là tôi không muốn tưởng tượng các món ăn thiếu đi sốt cà chua!

Chúng ta có xu hướng liên hệ các món ăn truyền thống dân tộc với một hoặc hai món ăn phổ biến nhất – chẳng hạn như mì Ý với thịt viên và nước sốt cà chua. Nhưng nền văn hóa thực phẩm của người Ý, cũng giống như nhiều nước khác, bao gồm nhiều loại thực phẩm đa dạng. Nhiều món ăn đặc trưng ở miền nam nước Ý, thường có dầu ô liu thay vì các loại nước xốt đặc khác, là những lựa chọn tuyệt vời cho cả nhóm máu A và nhóm máu AB. Thay vì một đĩa mì ống thấm đẫm nước xốt đỏ, bạn hãy thử hương vị tinh tế hơn của dầu ô liu và tỏi, hỗn hợp pesto hoặc xốt rượu vang trắng nhẹ. Các loại trái cây tươi hoặc món tráng miệng đá bào kiểu Ý sẽ thích hợp hơn so với các loại bánh ngọt.

Chồng tôi 70 tuổi và có tiền sử bệnh tim. Ông ấy đã từng trải qua phẫu thuật bắc cầu động mạch vành. Ông ấy vẫn đang gặp khó khăn để hạn chế các loại thực phẩm có hại. Ông ấy thuộc nhóm máu B và tôi nghĩ rằng Chế độ Ăn theo Nhóm máu B sẽ là lựa chọn hoàn hảo. Nhưng ông ấy lại rất ái ngại khi phải thay đổi chế độ ăn kiêng. Làm cách nào để có thể giới thiệu chế độ dinh dưỡng này mà không gây ra quá nhiều phiền phức?

Thật không dễ dàng để thay đổi hoàn toàn chế độ ăn của bạn ở tuổi 70, đó là lý do tại sao chồng của bà gặp phải nhiều khó khăn trong việc ăn uống lành mạnh, ngay cả sau khi phẫu thuật. Thay vì việc cằn nhằn thường hay phản tác dụng, hãy bắt đầu bằng

cách dần dần kết hợp các thực phẩm có lợi cho nhóm máu B vào chế độ ăn của ông ấy, cùng với đó là loại bỏ dần dần các thực phẩm có hại. Rất có khả năng chồng của bà sẽ dần trở nên ưa thích các thực phẩm có lợi do hệ tiêu hóa của ông sẽ dần thay đổi thích ứng với những tác động tích cực.

Tại sao ông lại đưa ra các khuyến nghị về khẩu phần ăn khác nhau dựa trên nguồn gốc chủng tộc?

Các khẩu phần ăn dựa trên chủng tộc chỉ là một phần bổ sung mà bạn có thể thấy hữu ích trong việc tối ưu hóa chế độ dinh dưỡng của mình. Tương tự như việc đàn ông, phụ nữ và trẻ em có nhu cầu khẩu phần ăn khác nhau, con ngươi cũng có khẩu phần ăn khác nhau phụ thuộc vào hình dạng và trọng lượng cơ thể, địa lý và sở thích ăn uống. Những gợi ý này sẽ giúp bạn bước đầu cho đến khi bạn có thể thoải mái thích ứng với chế độ dinh dưỡng này và xác định khẩu phần ăn hợp lý một cách tự nhiên.

Những khuyến nghị về khẩu phần ăn cũng phụ thuộc vào những vấn đề cụ thể mà tổ tiên chúng ta đã gặp phải với một số loại thực phẩm. Ví dụ, người gốc Phi thường không dung nạp lactose. Hầu hết người châu Á không quen với việc ăn các thực phẩm từ sữa. Do đó, họ cần làm quen với những loại thực phẩm này dần dần để tránh những phản ứng gây hại.

Tôi bị dị ứng với đậu phộng nhưng ông nói rằng đậu phộng là thực phẩm rất có lợi cho nhóm máu của tôi. Theo ông tôi có nên ăn đậu phộng không? Tôi thuộc nhóm máu A.

Không. Nhóm máu A còn có nhiều nguồn protein tốt bên cạnh đậu phộng. Những phản ứng dị ứng này thường do hệ miễn dịch tạo ra các kháng thể chống lại thức ăn. Nó không liên quan đến nhóm máu của bạn. Tôi muốn nhắc lại một lần nữa, bạn không cần phải thêm đậu phộng vào chế độ ăn của mình, đặc biệt nếu bạn thực sự dị ứng với nó và việc ăn đậu phộng có thể gây nguy hiểm cho sức khỏe của bạn. Tuy nhiên, bạn có thể thấy mình dung nạp chúng tốt hơn sau khi bạn áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu A.

Tôi thuộc nhóm máu B và các lựa chọn về thịt khá lạ lẫm với tôi. Có vẻ như tất cả những gì tôi có thể ăn là cừu, thịt cừu non, thịt nai và thỏ – những loại thực phẩm tôi chưa từng ăn trước đây. Tại sao tôi không thể ăn thịt gà?

Việc loại bỏ thịt gà là sự điều chỉnh khó khăn nhất với hầu hết

những người nhóm máu B tôi đã điều trị. Thịt gà không chỉ có vai trò quan trọng trong nền văn hóa thực phẩm của nhiều chủng tộc khác nhau mà hầu hết chúng ta cũng đều coi thịt gà như một lựa chọn lành mạnh hơn so với thịt bò và các loại thịt khác. Tuy nhiên, không có một quy luật nào đúng với tất cả mọi người. Thịt gà có chứa lectin gây hại cho nhóm máu B. Theo mặt tích cực hơn, bạn có thể ăn gà tây và có nhiều loại hải sản để lựa chọn.

Trung tính nghĩa là gì? Những loại thực phẩm này có tốt cho tôi không?

Phân loại ba nhóm thực phẩm giúp bạn có thể tập trung vào các loại thực phẩm có lợi nhất và có hại nhất cho bạn, dựa trên phản ứng của nhóm máu với một số loại lectin cụ thể. Các loại thực phẩm có lợi đóng vai trò như những phương thuốc có lợi và những thực phẩm cần tránh giống như các liều thuốc độc. Nhóm trung tính đơn giản chỉ như các loại thực phẩm thông thường.

Mặc dù thực phẩm trung tính có thể không mang lại nhiều lợi ích về sức khỏe giống như các loại thực phẩm khác, chắc chắn chúng sẽ tốt cho bạn khi chúng đem đến nhiều chất dinh dưỡng mà cơ thể bạn cần.

Tôi có cần phải ăn tất cả các loại thực phẩm "có lợi"?

Việc ăn hết tất cả những loại thực phẩm có trong chế độ dinh dưỡng này là không thể! Hãy coi Chế độ Ăn theo Nhóm máu giống như một bảng màu vẽ mà từ đó bạn có thể lựa chọn các màu sắc khác nhau và tự do kết hợp chúng. Tuy nhiên, hãy cố gắng đạt được lượng thực phẩm khuyến nghị trung bình mỗi tuần đối với nhiều nhóm thức ăn đa dạng. Tần suất có lẽ quan trọng hơn khẩu phần riêng lẻ, do đó nếu bạn thuộc nhóm máu O và có tạng người nhỏ, hãy cố gắng ăn các bữa protein từ động vật từ 5-7 lần một tuần, tuy nhiên bạn nên cắt giảm khẩu phần, khoảng 57-85 g thay vì 113-142 g. Điều này sẽ đảm bảo bạn có đủ chất dinh dưỡng cần thiết cung cấp trong máu với tỷ lệ không đổi.

Kết hợp các thực phẩm khác nhau có hữu ích với Chế độ Ăn theo Nhóm máu không?

Một số chế độ ăn kiêng khuyến nghị kết hợp thực phẩm, bao gồm ăn phối hợp các loại thực phẩm ở một số nhóm thức ăn để tiêu hóa tốt hơn. Trong số đó, nhiều chế độ ăn đầy những điều vô lý với rất nhiều nguyên tắc và quy định không cần thiết. Có lẽ nguyên tắc kết hợp thực phẩm cần lưu ý duy nhất là nên tránh ăn

các loại protein động vật, chẳng hạn như thịt, cùng với một lượng lớn tinh bột như bánh mì và khoai tây. Điều này quan trọng vì các thực phẩm từ động vật được tiêu hóa trong môi trường có nồng độ axit cao trong dạ dày, trong khi đó tinh bột lại cần tiêu hóa ở môi trường kiềm trong ruột. Khi kết hợp những thực phẩm này với nhau, cơ thể sẽ luân phiên tiêu hóa protein rồi đến tinh bột, sau đó lại quay lại protein rồi trở lại với tinh bột; đây không phải là một phương pháp hiệu quả. Bằng việc tránh ăn những thực phẩm này cùng với nhau, dạ dày có thể tập trung toàn bộ chức năng để hoàn thành tốt nhiệm vụ của nó. Bạn có thể thay thế bằng các món ăn ít tinh bột, giàu chất xơ chẳng hạn như rau xanh. Việc tránh protein và tinh bột không áp dụng với đậu phụ và các loại protein từ thực vật khác, những món ăn về cơ bản là khá dễ tiêu hóa.

Tôi nên làm gì nếu trong thực đơn cần một lượng nhỏ loại "thực phẩm nên tránh"?

Điều đó phụ thuộc vào mức độ nghiêm trọng tình trạng sức khỏe bạn hoặc mức độ tuân thủ của bạn với chế độ dinh dưỡng này. Nếu bạn bị dị ứng thực phẩm hoặc viêm đại tràng, bạn nên tuân thủ tuyệt đối. Nhiều người tuân thủ chặt chẽ theo chế độ ăn và tránh tất cả những loại thực phẩm nên tránh, mặc dù tôi nghĩ điều đó có thể hơi quá đà. Trừ khi họ bị dị ứng với một loại thực phẩm cụ thể, sẽ không quá gây hại nếu thỉnh thoảng ta ăn một loại thực phẩm không được khuyến nghị trong chế độ dinh dưỡng của mình.

Tôi có thể giảm cân nhờ Chế độ Ăn theo Nhóm máu không?

Cuốn sách này bao gồm những khuyến nghị cụ thể để giảm cân cho từng nhóm máu. Chế độ Ăn theo Nhóm máu dành riêng cho bạn được điều chỉnh để loại bỏ bất kỳ sự mất cân bằng nào có thể dẫn đến tăng cân. Nếu bạn áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu, quá trình trao đổi chất trong cơ thể sẽ được điều chỉnh về mức bình thường và bạn có thể đốt cháy calo một cách hiệu quả hơn; hệ tiêu hóa của bạn sẽ xử lý các chất dinh dưỡng đúng cách và giảm tích trữ nước. Bạn sẽ có thể giảm cân tức thời.

Trong kinh nghiệm thực tế của tôi, tôi đã thấy hầu hết những bệnh nhân của mình gặp vấn đề về cân nặng cũng đã theo chế độ ăn kiêng lâu năm. Bạn có thể nghĩ rằng ăn kiêng kéo dài sẽ dẫn đến giảm cân, nhưng điều này không đúng nếu chế độ ăn và những loại thực phẩm đi ngược lại với những gì cần thiết cho cơ thể bạn.

Trong nền văn hóa của mình, chúng ta thường đề cao chế độ ăn kiêng áp dụng với tất cả các đối tượng để giảm cân và sau đó lại tự hỏi tại sao chúng không có hiệu quả. Câu trả lời rất rõ ràng! Các nhóm máu khác nhau sẽ phản ứng với các loại thực phẩm theo cách khác nhau. Cùng với chế độ ăn, hãy áp dụng thêm các chương trình tập thể dục được khuyến nghị cho từng nhóm máu và từ đó bạn sẽ thấy những kết quả một cách nhanh chóng.

Lượng calo có quan trọng đối với Chế độ Ăn Theo Nhóm Máu không?

Cũng giống như hầu hết các vấn đề về ăn kiêng nói chung, mối quan tâm về lượng calo sẽ được giải quyết khi bạn tuân theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu. Hầu hết những bệnh nhân mới của tôi áp dụng theo những hướng dẫn liên quan đến chế độ ăn và tập thể dục đều có thể giảm cân phần nào. Một số người thậm chí còn than phiền rằng họ giảm cân quá nhiều. Có một khoảng thời gian để điều chỉnh chế độ ăn này, và qua thời gian bạn sẽ có thể tìm ra lượng thực phẩm phù hợp với nhu cầu của mình. Tuy nhiên, những bảng biểu trong từng danh mục thực phẩm có thể coi là điểm khởi đầu cho bạn.

Nhận thức được về khẩu phần ăn là rất quan trọng. Bất kể bạn ăn gì, nếu bạn ăn quá nhiều sẽ có thể dẫn đến tăng cân. Điều này dường như khá rõ ràng đến mức không cần phải nhắc đến nữa nhưng ăn quá nhiều đã trở thành một vấn đề sức khỏe nguy hiểm và khó khăn nhất đối với người Mỹ. Hàng triệu ngươi Mỹ bị đầy hơi và khó tiêu vì lượng thức ăn họ tiêu thụ mỗi ngày. Khi bạn ăn quá nhiều, thành dạ dày sẽ căng lên như một quả bóng được bơm đầy. Mặc dù cơ bụng có thể đàn hồi và co giãn, khi chúng trở nên căng phồng quá mức, các tế bào trên thành dạ dày sẽ căng thẳng quá tải. Nếu bạn ăn đến khi cảm thấy no và bạn thường cảm thấy uể oải sau ăn, hãy thử giảm khẩu phần ăn của mình. Hãy học cách lắng nghe cơ thể bạn.

Tôi có vấn đề về tim mạch và tôi đã được khuyên nên tránh tất cả các loại chất béo và cholesterol. Tôi thuộc nhóm máu O. Làm thế nào mà tôi có thể ăn thịt theo như khuyến nghị?

Đầu tiên, hãy nhận ra rằng không phải thịt mà ngũ cốc mới chính là kẻ thù gây hại cho hệ tim mạch đối với nhóm máu O. Điều này thật thú vị vì hầu hết mọi người trong nỗ lực ngăn ngừa các bệnh về tim đều được khuyên nên áp dụng chế độ dinh dưỡng dựa trên phần lớn carbohydrate phức hợp! Với nhóm máu O, một lượng lớn carbohydrate, thường từ bánh mì lúa mạch, sẽ làm tăng triglyceride và lượng insulin trong cơ thể. Để đáp lại điều này, cơ

thể bạn sẽ dự trữ nhiều chất béo trong mô tế bào hơn và do đó lượng mỡ trong máu tăng cao. Đối với nhóm máu O, triglyceride tăng cao có nguy cơ gây bệnh tim gấp đôi so với tăng cholesterol.

Cũng nên nhớ rằng lượng cholesterol trong máu của bạn chỉ được kiểm soát phần nào bằng chế độ ăn có nhiều hàm lượng cholesterol. Thực chất khoảng 90% lượng cholesterol được kiểm soát bởi quá trình sản sinh và chuyển hóa cholesterol ở gan của bạn.

Tôi thuộc nhóm máu O và tôi không muốn ăn quá nhiều chất béo trong chế độ ăn của mình. Ông có lời khuyên nào không?

Một chế độ ăn giàu protein không có nghĩa là nó có hàm lượng chất béo cao, đặc biệt là nếu bạn tránh các loại thịt có vân mỡ. Bạn hãy cố tìm các loại thịt chăn thả tự do không sử dụng quá nhiều thuốc kháng sinh và các hóa chất khác, mặc dù loại thịt này có thể đắt tiền hơn. Tổ tiên chúng ta đã tiêu thụ các loại thịt nạc được chăn nuôi bằng cỏ linh lăng và các loại cỏ khác; ngày nay các loại thịt giàu chất béo được nuôi dưỡng bằng một lượng lớn thức ăn từ ngô.

Nếu bạn không có đủ điều kiện hoặc không tìm được các loại thịt chăn thả tự do, hãy chọn loại thịt nạc nhất có thể và loại bỏ các phần chất béo thừa trước khi nấu ăn. Nhóm máu O cũng có nhiều lựa chọn nguồn protein tốt khác chứa ít chất béo hơn – chẳng hạn như thịt gà và hải sản. Chất béo từ các loại cá bao gồm axit béo omega-3, dường như có thể thúc đẩy quá trình suy giảm cholesterol và giúp bạn có một trái tim khỏe mạnh hơn.

Làm thế nào để tôi có thể đảm bảo các loại thực phẩm tươi và tự nhiên nhất?

May mắn thay, trong một thập kỷ trở lại đây, các loại thực phẩm tươi và tự nhiên, trước đây chỉ có sẵn ở các cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe thì giờ đây đã ngày càng phổ biến hơn ở các siêu thị. Các chợ thực phẩm tự nhiên và chợ nông sản mọc lên nhiều hơn trong cộng đồng. Các cửa hàng thực phẩm tươi sống giao tận nhà mang đến cho bạn những nguyên liệu tốt nhất. Bản thân các cửa hàng thực phẩm cho sức khỏe giờ đây cũng đã thay đổi, cung cấp đa dạng nhiều sản phẩm và thức ăn ngon chế biến sẵn. Bạn thậm chí còn có thể mua sắm thực phẩm nguyên chất trực tuyến.

Các thực phẩm hữu cơ có lành mạnh hơn thực phẩm vô cơ không?

Một nguyên tắc chung là hãy sử dụng các loại rau hữu cơ nếu như

nó không quá đắt tiền. Chúng ngon hơn và cũng tốt cho sức khỏe hơn. Tuy nhiên, nếu bạn có thu nhập cố định và không thể tìm thấy các sản phẩm hữu cơ có giá cả phải chăng, bạn hoàn toàn có thể dùng các loại thực phẩm vô cơ tươi sống, chất lượng cao và được làm sạch đúng cách.

Ngày càng có nhiều siêu thị bày bán các thực phẩm hữu cơ, hầu hết từ California, một tiểu bang có các điều luật cụ thể liên quan đến việc sử dụng thuật ngữ hữu cơ. Khá thú vị là trong một siêu thị ở khu phố của tôi, các loại rau và trái cây hữu cơ được bày bán cạnh các loại thực phẩm vô cơ và chúng có giá gần như giống nhau! Tôi nghĩ rằng áp lực thị trường sẽ tiếp tục thúc đẩy người nông dân nuôi trồng rau củ và trái cây theo hướng hữu cơ nhiều hơn, nếu như không có lý do nào khác thì chi phí phân bón nuôi trồng, được sản phẩm hóa dầu, dần dần sẽ khiến cho chi phí để sản xuất thực phẩm vô cơ trở nên đắt hơn so với các sản phẩm nuôi trồng tự nhiên.

Ăn đồ hộp có ảnh hưởng xấu đến chế độ ăn của tôi không?

Các thực phẩm đóng hộp có sẵn trên thị trường, chịu nhiệt và áp suất cao, đã mất đi gần hết hàm lượng vitamin, đặc biệt là các chất chống oxy hóa, chẳng hạn như vitamin C. Chúng có giữ lại các vitamin không nhạy với nhiệt, ví dụ như vitamin A. Các thực phẩm đóng hộp thường ít chất xơ hơn thực phẩm tươi sống và có nhiều muối hơn, thường được thêm vào để bù đắp cho việc mất đi hương vị trong quá trình sản xuất. Thực phẩm đóng hộp thường sũng nước, với khá ít "sự sống" còn sót lại trong các loại trái cây và rau củ tươi, và chứa ít enzyme tự nhiên (đã bị phá hủy trong quá trình đóng hộp); do đó bạn nên hạn chế sử dụng và thậm chí tránh hoàn toàn nếu có thể. Bạn sẽ phải chi trả nhiều hơn theo từng cân nặng của thực phẩm đóng hộp và không nhận lại được nhiều chất dinh dưỡng từ các sản phẩm này. Bên cạnh thực phẩm tươi sống, các thực phẩm đông lạnh sẽ là lựa chọn tốt thứ hai của bạn. Đông lạnh không thay đổi nhiều hàm lượng chất dinh dưỡng trong thực phẩm (quá trình chuẩn bị trước khi đông lạnh có thể bị ảnh hưởng), mặc dù hương vị và kết cấu đồ ăn thường nhạt đi phần nào.

Tại sao các món ăn xào nấu lại có lợi đến vậy?

Chế biến theo cách chiên nhanh kiểu châu Á tốt cho sức khỏe hơn chiên ngập dầu. Họ dùng ít dầu hơn, và dầu được sử dụng chủ yếu là dầu mè có khả năng chống nhiệt độ cao tốt hơn so với dầu hạt cây rum (saflflower) hoặc dầu hạt cải canola. Ý tưởng đằng sau

món xào là nấu chín phần bên ngoài thực phẩm một cách nhanh chóng, có tác dụng bổ sung và giữ hương vị món ăn được lâu hơn.

Hầu hết các món ăn có thể được chế biến theo cách này sử dụng một chiếc chảo sâu lòng (chảo wok). Thiết kế sâu, hình nón của chiếc chảo này tập trung nhiệt vào một phần nhỏ ở đáy chảo, giúp cho thực phẩm có thể được nấu chín ở đó và từ đó chuyển đến các phần cạnh chảo có ít nhiệt hơn. Nấu nướng bằng chảo sâu lòng thường kết hợp các loại rau củ với hải sản hoặc thịt. Nấu chín các loại thịt và hải sản trước do chúng cần lượng nhiệt lâu hơn, sau đó chuyển các loại thịt và hải sản ra phần rìa của chảo và thêm rau củ vào phần giữa chảo.

Hấp chín cũng là một cách nhanh chóng và hiệu quả để nấu các loại rau mà vẫn giữ được chất dinh dưỡng trong món ăn. Hãy sử dụng một xửng hấp đơn giản có thể mua tại bất kỳ cửa hàng tạp hóa nào, đặt nó trong một chiếc nồi lớn và cho vào nồi một lượng nước vừa đủ đến đáy xửng hấp. Thêm vào rau, đậy nắp vung và bật bếp lên. Đừng nấu đến khi sũng nước! Rau củ giòn đồng nghĩa với hương vị thơm ngon hơn, kết cấu món ăn vừa miệng hơn và giàu dinh dưỡng hơn.

Tôi có nên uống vitamin tổng hợp mỗi ngày khi áp dụng Chế độ Ăn theo Nhóm máu không?

Nếu có sức khỏe tốt và đang tuân theo Chế độ Ăn theo Nhóm máu của mình, bạn không thực sự cần bổ sung thực phẩm chức năng, mặc dù có nhiều trường hợp ngoại lệ. Phụ nữ có thai nên bổ sung thêm sắt, canxi và axit folic. Hầu hết phụ nữ cũng cần thêm canxi – đặc biệt khi chế độ dinh dưỡng của họ không có nhiều các thực phẩm từ sữa.

Những người tham gia hoạt động thể chất nặng, làm việc căng thẳng, người già, ốm yếu, người nghiện thuốc lá nặng – tất cả những đối tượng này đều nên bổ sung thêm các thực phẩm chức năng. Bạn có thể xem cụ thể chi tiết hơn ở Chế độ Ăn theo Nhóm máu của mình.

Thảo mộc và trà thảo mộc quan trọng như thế nào?

Tầm quan trọng của các loại thảo mộc và trà thảo mộc phụ thuộc vào nhóm máu của bạn. Nhóm máu O phản ứng tốt với các loại thảo mộc làm dịu, nhóm máu A phù hợp với các loại thảo mộc có tác dụng kích thích hơn và nhóm máu B có vẻ như khá khỏe mạnh mà không cần đến hầu hết các loại thảo mộc. Nhóm máu AB nên

làm theo các khuyến nghị về sử dụng thảo mộc dành cho nhóm máu A, với điều kiện bổ sung thêm là nhóm máu AB nên tránh xa các loại thảo mộc có trong danh sách nên tránh của cả nhóm máu A và B.

Tại sao dầu thực vật lại bị hạn chế trong Chế độ Ăn theo Nhóm máu? Tôi tưởng rằng tất cả các loại dầu thực vật đều tốt cho sức khỏe.

Những gì bạn đã nghe có thể đến từ thông tin trên quảng cáo rằng dầu thực vật không chứa cholesterol. Đương nhiên là điều này không có gì mới lạ với tất cả những ai có kiến thức về dinh dưỡng. Thực vật và rau củ không sản sinh cholesterol, chất này chỉ được tìm thấy ở những sản phẩm từ động vật. Có vẻ như các loại dầu không chứa cholesterol thì dễ được khuyên dùng hơn.

Các loại dầu rất đặc trưng cho từng nhóm máu và bạn cần tham khảo loại dầu nên dùng cho nhóm máu của bạn. Tôi ưu tiên sử dụng dầu ô liu hết mức có thể trong khi nấu ăn. Tôi tin dầu ô liu đã được chứng minh là dễ dung nạp và có lợi nhất trong tất cả các loại chất béo. Là một loại dầu đơn không bão hòa, dầu ô liu dường như có những tác động tích cực lên hệ tim mạch. Có nhiều hỗn hợp dầu ô liu khác nhau. Dầu ô liu siêu nguyên chất (extra-virgin) là loại có chất lượng cao và tinh luyện nhất. Nó có màu hơi xanh và gần như không mùi – mặc dù khi được đun nóng nhẹ, bạn có thể dễ dàng nhận thấy mùi thơm của dầu ô liu. Dầu ô liu thường được ép lạnh thay vì chiết xuất bằng nhiệt hoặc các loại hóa chất. Dầu càng ít qua chế biến thì chất lượng càng tốt.

Đậu phụ có vẻ như là một loại thực phẩm không mấy hấp dẫn. Tôi có bắt buộc phải ăn nó nếu tôi thuộc nhóm máu A hay không?

Nhiều người nhóm máu A và AB ban đầu khá ngần ngại khi phải thêm đậu phụ vào chế độ ăn hằng ngày của họ. Tôi phải công nhận rằng đậu phụ không hẳn là một món ăn hấp dẫn. Khi còn là một sinh viên nghèo thuộc nhóm máu A, tôi đã ăn đậu phụ với rau củ và gạo lứt hầu như mỗi ngày trong nhiều năm. Đậu phụ rẻ, nhưng tôi thực sự thích nó.

Tôi nghĩ vấn đề ở đây là cách đậu phụ thường được bày bán trên thị trường. Đậu phụ – ở dạng những bìa đậu mềm hoặc cứng – được đặt cùng với những loại đậu phụ khác trong một chiếc chậu lớn chứa đầy nước lạnh. Thật may là giờ đây đậu phụ đã trở thành một nguyên liệu phổ biến hơn trong bữa ăn, và nhiều nhà hàng thường xuyên chế biến các món ngon với đậu phụ là nguồn protein chính.

Nếu như bạn muốn chế biến các món ăn từ đậu, cách tốt nhất là nấu chín và kết hợp với những loại rau củ và gia vị mạnh mà bạn ưa thích, chẳng hạn như tỏi, gừng và xì dầu. Đậu phụ là một loại thực phẩm hoàn chỉnh về mặt dinh dưỡng giúp bạn no bụng và giá thành lại rất rẻ. Nhóm máu A hãy nhớ rằng: Con đường dẫn đến một sức khỏe tốt cho bạn được lát bằng các loại đậu nành!

Tôi chưa từng nghe đến những loại ngũ cốc mà ông đã đề cập. Tôi có thể tìm hiểu thêm về chúng ở đâu?

Nếu như bạn đang tìm kiếm các loại ngũ cốc thay thế, các cửa hàng thực phẩm vì sức khỏe sẽ là điểm đến lý tưởng. Trong những năm gần đây, rất nhiều loại ngũ cốc lâu đời đã từng đi vào quên lãng, giờ đây được tìm lại và nuôi trồng nhiều hơn. Ví dụ như hạt amaranth, một loại ngũ cốc có nguồn gốc từ Mexico, và lúa mì nâu spelt, loại lúa mì dường như không gặp các vấn đề như lúa mì nguyên cám thường gặp. Hãy thử chúng đi! Chúng có hương vị không tệ đâu. Các loại bột lúa mì nâu tạo nên bánh mì dai ngon và đầy hương vị. Một số loại ngũ cốc ăn sáng giờ đây cũng được làm từ hạt amaranth. Một loại ngũ cốc thay thế khác là bánh mì làm từ lúa mì nảy mầm, thường được gọi là bánh mì Manna hoặc bánh mì Essene, trong đó lectin dạng gluten chủ yếu được tìm thấy trong vỏ hạt đã bị phá hủy bởi quá trình nảy mầm. Những loại bánh mì này nhanh hỏng hơn và hay được tìm thấy ở ngăn lạnh của những cửa hàng thực phẩm tốt cho sức khỏe. Chúng được coi là thực phẩm tươi sống, với nhiều loại enzyme có lợi. Hãy cẩn thận với các loại bánh mì nảy mầm được sản xuất theo dây chuyền thương mại do chúng chỉ chứa một phần nhỏ lúa mì nảy mầm và chủ yếu là lúa mì nguyên cám trong công thức. Các loại bánh mì từ lúa mì nảy mầm có vị ngọt hơn vì quá trình nảy mầm sản sinh đường và chiếc bánh cũng có vị ẩm và dai. Loại bánh mì này có thể dùng để làm bánh mì nướng một cách tuyệt hảo.

Tôi thuộc nhóm máu A và đã tập thể dục bằng cách chạy bộ trong nhiều năm liền. Chạy bộ đối với tôi như một cách tốt để giải tỏa căng thẳng. Tôi khá quan ngại với lời khuyên của ông rằng tôi không nên tập thể dục với cường độ cao.

Có rất nhiều bằng chứng cho thấy các nhóm máu có những phản ứng đặc biệt đối với căng thẳng, và nhóm máu A thường đáp ứng tốt với các bài tập thể dục cường độ thấp hơn. Cha tôi đã nhận thấy điều này hàng nghìn lần trong suốt 35 năm ông nghiên cứu mối liên hệ của nhóm máu. Tuy nhiên, vẫn còn nhiều điều chúng ta chưa thể tìm ra, do đó tôi không chắc có thể khuyên bạn tuyệt đối không nên chạy bộ. Tôi sẽ khuyên bạn tự đánh giá sức khỏe và

mức năng lượng của bản thân mình. Các bệnh nhân của tôi thường nói rằng, "Tôi đã có thói quen chạy bộ từ rất lâu rồi" hoặc "Tôi đã luôn ăn thịt gà mà" như thể đó là những bằng chứng họ cần để khẳng định một thói quen hoặc một món ăn là có lợi cho sức khỏe. Thông thường, họ cũng gặp phải vấn đề về thể chất hoặc căng thẳng mà họ chưa từng liên kết điều đó với các hoạt động hoặc món ăn cụ thể. Bạn có thể là một trường hợp nhóm máu A ngoại lệ – một người phát triển mạnh nhờ các hoạt động thể chất – hoặc bạn cũng có thể nhận ra rằng bạn đang chạy nhưng không thực sự đem lại hiệu quả.

Tôi có nên tránh thực phẩm biến đổi gen không?

Đúng! Các kỹ thuật di truyền thường bao gồm di chuyển các phân tử lectin từ thực phẩm này sang một loại khác. Do lectin là các phân tử phản ứng với nhóm máu, thực phẩm bạn có thể dùng được lại có thể trở thành thực phẩm nên tránh. Hiện nay, do các loại thực phẩm biến đổi gen không bắt buộc phải ghi điều này trên nhãn hàng, cách duy nhất để có thể tránh các loại thực phẩm biến đổi gen một cách an toàn đó là chọn các loại thực phẩm hữu cơ.

Tại sao tất cả các nhóm máu nên tránh thịt lợn?

Thịt lợn có hệ miễn dịch rất giống với nhóm máu A, khiến chúng trở thành món ăn nên tránh nếu bạn thuộc nhóm máu B hoặc nhóm máu O và có kháng thể chống nhóm máu A. Nghịch lý thay, thịt lợn cũng có kháng thể (isohemagglutinin) trong mô tế bào khiến chúng phản ứng với kháng nguyên A, do đó những người nhóm máu A và AB cũng nên tránh ăn thịt lợn. Số lượng người mang kháng thể trong máu có thể phản ứng với thịt lợn nhiều đến mức đáng kinh ngạc.

Ông đã đề cập rằng hầu hết người thổ dân châu Mỹ thuộc nhóm máu O. Tôi thắc mắc (về việc những người nhóm máu O) tiêu thụ ngô vì tôi đã thấy nhiều bộ lạc đã sử dụng ngô như một loại lương thực chính.

Ngô là một loại thực phẩm mang ý nghĩa thiêng liêng trong nền văn hóa của nhiều người thổ dân châu Mỹ. Thật không may, điều này không làm cho chúng trở thành lựa chọn tốt hơn cho sức khỏe! Một ví dụ về tầm ảnh hưởng của ngô trong chế độ ăn của người thổ dân châu Mỹ thuộc nhóm máu O có thể được quan sát thấy trong phần xương còn lại ở các nền văn hóa Xây dựng Gò đất của thổ dân da đỏ[1]. Nhờ có những thay đổi đáng kể ở cấu trúc

xương, chúng ta có thể xác định chính xác thời điểm ngô được thêm vào chế độ ăn của họ sau một lịch sử lâu dài sinh sống theo tập quán săn bắn-hái lượm. Trước khi ngô trở thành lương thực chính, ta ít nhận thấy những bộ xương mỏng hoặc dấu hiệu của viêm khớp; sau khi ngô được thêm vào chế độ ăn, ta có thể bắt đầu thấy xương bị biến dạng, bao gồm những thay đổi lớn trong cấu trúc răng và hàm (bệnh nha chu). Ngoài ra, ngô kích thước phản ứng đường huyết một cách nhanh chóng và mạnh mẽ, do đó có khả năng việc thay đổi từ cuộc sống săn bắn-hái lượm sang chế độ ăn chủ yếu là ngô có thể là nguyên nhân dẫn đến các bệnh tiểu đường. Nếu lectin trong ngô gây phản ứng xấu với nhóm máu O, chúng thậm chí còn nguy hiểm hơn khi hoạt động như kháng nguyên hemagglutinin đối với nhóm máu B và AB.

---

[1]. Những người dân da đỏ cách đây 5.000 năm đã xây dựng các kiểu gò đất khác nhau cho mục đích tôn giáo, nghi lễ, chôn cất và cư trú nên có nhiều nền văn hóa của họ được gọi là "Mound Builder" – nghĩa là "Người xây gò đất".

Ngoài các nguyên tắc về nhóm máu, từ quan điểm chung về sức khỏe, ông có lời khuyên nào về cách lựa chọn thực phẩm tốt không?

Các sản phẩm hữu cơ, sữa hữu cơ và các loại thịt chăn thả tự do đều được khuyên dùng. Bạn nên tránh các loại thực phẩm biến đổi gen (bao gồm hầu hết các loại đậu nành vô cơ), dầu hydro hóa (bơ thực vật), các loại dầu hydro hóa một phần, và các phụ gia nhân tạo (chất tạo ngọt, phẩm màu, hương liệu và hương vị nhân tạo). Các loại thực phẩm hun khói và chiên dầu cũng nên tránh. Dầu ăn nên được mua và bảo quản trong điều kiện tránh ánh sáng và nếu có thể hãy để trong tủ lạnh sau khi mở. Chỉ nên thỉnh thoảng dùng bột mì trắng, nếu có thể hãy hạn chế hoàn toàn. Không nên sử dụng bột ngọt. Hãy tránh nấu ăn bằng đồ nhôm (nó có thể gây nhiễm độc nhôm hấp thụ vào thức ăn). Tránh sử dụng lò vi sóng để nấu nướng (nó làm thay đổi cấu trúc phân tử của thức ăn theo những cách chưa biết).

Một người bạn của tôi đã đến thăm khám bác sĩ trị liệu tự nhiên. Bác sĩ cho rằng liệu pháp tự nhiên hoàn toàn dựa trên chế độ ăn thuần chay.

Sự liên kết này đã in sâu vào tiềm thức của nhiều người, thậm chí làm cho việc tôi đề xuất tiêu thụ các thực phẩm từ động vật ở mức vừa đủ, tốt cho sức khỏe cũng có thể khiến cho tôi trở thành mũi rìu của dư luận và trở thành đối tượng bị chỉ trích đối với nhiều nhà phê bình phản đối tư tưởng của tôi. Hơn nữa, chủ nghĩa

thuần chay, không dùng tất cả các thực phẩm có nguồn gốc động vật kể cả trứng và sữa, đã và đang trở nên phổ biến hơn với tốc độ nhanh chóng – và xu hướng này dường như khá nổi bật với thế hệ 8x-9x.

Thông thường, câu hỏi nên đặt ra là bằng chứng cho thấy điều gì? Y học trị liệu theo phương pháp tự nhiên khởi nguồn từ phong trào chữa bệnh bằng nước ở châu Âu. Theodor Hahn được ghi nhận là người đầu tiên tích hợp các nguyên tắc ăn chay vào phong trào chữa bệnh này. Ông tin rằng một chế độ dinh dưỡng không có thịt sẽ giúp kéo dài tuổi thọ. Trên thực tế, ông rất tin vào giá trị của chế độ ăn chay đến nỗi ông đã dành rất nhiều công sức để viết sách và hướng dẫn về chủ đề này và cũng là biên tập viên của tạp chí *Vegetarian (Ăn chay)*. Ông qua đời vì bệnh ung thư ruột kết ở tuổi 59. Ý tôi muốn nhắn gửi ở đây là, trước khi bạn quyết định áp dụng một chế độ ăn nào đó, cần hiểu rõ lý do khiến bạn muốn làm điều này – bên cạnh những tuyên bố chung chung – và nhìn thẳng vào bằng chứng khoa học. Nếu như mục tiêu của bạn là một cuộc sống lâu dài và khỏe mạnh, đừng lựa chọn phụ thuộc vào triết lý của người khác, mà hãy chọn dựa trên những gì có thể giúp bạn đạt được mục tiêu của mình. Tôi rất thích một câu trích dẫn từ Talmud, một bộ kinh thánh Do Thái cổ đại, có thể dùng để tóm tắt lại ý tôi muốn nói: "Hãy cho tôi ăn theo cách nào thuận tiện nhất cho bản thân mình."

Tại sao lúa mì lại không tốt cho bất kỳ ai? Không phải lúa mì đã là một món lương thực chủ yếu trong chế độ ăn của con người từ hàng nghìn năm nay sao?

Như chúng ta đã biết ngày nay, lúa mì không giống như loại lương thực con người đã từng ăn ở thời sơ khai. Di truyền học của lúa mì cho thấy sự phát triển khá phức tạp. Ngày nay ngũ cốc có nguồn gốc từ ba nhóm lúa mì. Thông qua những thay đổi tự nhiên, biến đổi gen và chọn lọc tự nhiên, chúng đã biến hóa thành nhiều loại lúa mì được trồng trên toàn thế giới.

Về bản chất, lúa mì cứng mà chúng ta thường ăn ngày nay có chứa hàm lượng protein cao lên đến 13%, so với lúa mì thời cổ đại chỉ có lượng protein nhiều nhất là 2%. Việc tăng hàm lượng protein đã khi lúa mì có thể trở thành nguồn cung cấp protein cho nhiều người trên khắp thế giới, nhưng điều này cũng làm tăng các tác nhân dị ứng (có chứa gliadin, gluten, và lectin), các chất gây viêm, và các chất ngăn chặn trao đổi chất trong lúa mì lên đến gấp bảy lần.

Ngoài các tác dụng trao đổi chất chưa được kiểm chứng của lectin lúa mì, phản ứng quá mẫn thường gặp với lúa mì có thể bắt gặp ở nhiều trẻ sơ sinh và người lớn. Những phản ứng này thường tập trung khu trú ở đường tiêu hóa. Trong một nghiên cứu trên bệnh nhân hen suyễn, thử nghiệm bằng hệ thống Pharmacia AP cho thấy 46% trẻ em và 34% người lớn có immunoglobulin E (IgE) đối với lúa mì. Trong một nghiên cứu khác sử dụng hệ thống tương tự, tính đặc hiệu với chất gây dị ứng trong lúa mì là 98%. Dị ứng lúa mì gây ra phản ứng quá mẫn kéo dài ở 75% bệnh nhân viêm da dị ứng. Trong số 102 bệnh nhi bị dị ứng phấn hoa, 12% bệnh nhân cũng có dị ứng với lúa mì.

Có vẻ như tôi bị dị ứng hoặc có phản ứng với một loại thực phẩm có lợi. Tôi nên làm gì đây?

Đừng ăn nó. Trong trường hợp cơ thể bạn gặp biến đổi do thuốc men, phẫu thuật hoặc bệnh tật, bạn có thể không dung nạp các loại thực phẩm khác nhau. Điều tốt nhất bạn có thể làm trong trường hợp này là tránh các loại thực phẩm gây dị ứng và các loại thực phẩm nên tránh với nhóm máu của bạn. Hãy chọn thật nhiều các thực phẩm có lợi hoặc trung tính. Sự mẫn cảm với thức ăn có thể thay đổi theo thời gian.

Có loại đường hoặc chất tạo ngọt nào lành mạnh với nhóm máu của tôi không?

Đường tinh luyện được coi là chất gây nghiện như một loại thuốc và có khả năng gây hại cho sức khỏe của bạn. Tuy vậy, theo Bộ Nông Nghiệp Hoa Kỳ, trung bình người Mỹ tiêu thụ khoảng 68-77 kg đường mỗi năm! Rõ ràng là nhìn chung chúng ta có một thói quen nghiêm trọng cần phải thay đổi. Đương nhiên, có nhiều chất tạo ngọt không chứa đường là lựa chọn thay thế trên thị trường, nhưng các hóa chất tạo ngọt nhân tạo này còn có hại hơn so với đường tinh luyện. Chấm dứt cơn nghiện đường không có nghĩa là bạn phải ngừng tận hưởng hương vị ngọt ngào của nó – bạn chỉ cần tìm ra những lựa chọn thay thế lành mạnh hơn. Thật may là có một số lựa chọn hoàn toàn tự nhiên và thân thiện với các nhóm máu.

Mật cây thùa là một chất tạo ngọt giống mật ong được làm tự nhựa cây trong lõi của cây thùa. Nó ngọt hơn đường cát thông dụng, thế nên bạn có thể dùng ít hơn và vẫn đạt được độ ngọt tương tự, cùng với đó tăng cường lượng vitamin và khoáng chất mỗi ngày: Nó có chứa canxi, sắt, kali và magiê. Mật cây thùa cũng có chỉ số đường thấp hơn so với đường cát, do đó nó sẽ không làm

tăng lượng đường đột biến trong máu. Nó trung tính cho tất cả các nhóm máu và cả hai cơ chế xuất tiết hoặc không xuất tiết.

Mật ong nguyên chất hữu cơ được sản xuất ở địa phương có chứa một lượng nhỏ niacin, riboflavin, thiamin, vitamin B6 và các chất chống oxy hóa gốc tự do. Một số nghiên cứu cho rằng mật ong cũng có thể làm thuyên giảm dị ứng theo mùa. Nếu bạn đang muốn giảm cân, có tin tốt cho bạn đây; mật ong có chỉ số đường thấp giúp bạn có thể kiểm soát lượng đường và nó ngọt hơn 50% so với đường tinh luyện, do đó bạn sẽ cảm thấy ngọt vừa đủ khi dùng lượng ít hơn. Nó trung tính với tất cả nhóm máu có xuất tiết, tuy nhiên người thuộc nhóm máu O và nhóm máu AB không xuất tiết nên tránh dùng mật ong.

Syrup phong nguyên chất có thể được dùng như chất làm ngọt thay thế trong làm bánh. Nghiên cứu cho syrup phong có một số lợi ích về sức khỏe, bao gồm đẩy mạnh sức khỏe tim mạch và tăng cường hệ miễn dịch. Nó trung tính với tất cả nhóm máu có xuất tiết, tuy nhiên người thuộc nhóm máu O và nhóm máu AB không xuất tiết nên tránh dùng syrup phong.

Rỉ mật là sản phẩm của quá trình tinh chế đường mía và củ cải đường; nước ép từ những cây này được đun nấu để tạo nên hỗn hợp syrup, từ đó chiết xuất ra các tinh thể đường. Phần còn lại màu nâu đen của hỗn hợp này là mật đường. Mật đường là một chất tạo ngọt phổ biến trong làm bánh và có thể dùng dưới dạng syrup với bánh kếp và bánh waffle. Lợi ích về sức khỏe của nó bao gồm hàm lượng sắt cao cũng như lượng vitamin B6, magiê, canxi và các chất chống oxy hóa nhiều hơn so với tất cả các chất tạo ngọt tự nhiên khác. Nó có lợi cho người thuộc nhóm máu A xuất tiết và trung tính đối với các loại nhóm máu khác.

Cỏ ngọt Stevia là chiết xuất dạng bột của cây *Stevia rebaudiana,* loại thảo mộc bản địa ở Paraguay và Brazil. Chất làm ngọt thay thế không chứa calo này có vị giống như đường cát, tuy nhiên nó không làm tăng đường huyết đột biến. Khi sử dụng stevia, cần chú ý nó ngọt hơn 200 đến 400 lần so với đường và bạn sẽ dùng một lượng ít hơn nhiều khi làm bánh hoặc pha trà và cà phê. Stevia là một hợp chất hóa thảo dược có lợi cho sức khỏe, giúp kiểm soát lượng đường trong máu, cholesterol và huyết áp. Nó trung tính đối với hầu hết các nhóm máu nhưng người nhóm máu B xuất tiết và nhóm máu O không xuất tiết nên tránh dùng loại cỏ ngọt stevia này.

Phụ lục D
Chú giải các thuật ngữ

Hệ thống nhóm máu ABO là yếu tố quyết định phản ứng nếu có khi truyền máu và ghép tạng. Không giống như các hệ thống nhóm máu khác, nhóm máu ABO có ý nghĩa to lớn đáng kể hơn ngoài việc truyền máu hoặc ghép tạng, bao gồm việc xác định đặc điểm của hệ tiêu hóa và hệ miễn dịch trong cơ thể. Nhóm máu ABO được tạo thành từ bốn nhóm máu: O, A, B, và AB. Nhóm máu O không có kháng nguyên nhưng lại mang trong mình kháng thể kháng cả hai nhóm máu A và B. Nhóm máu A và nhóm máu B có kháng nguyên được đặt tên cho nhóm máu và tạo thành kháng thể đối với nhóm máu còn lại. Nhóm máu AB không sản sinh bất kỳ loại kháng thể nào với các nhóm máu khác vì nó có cả hai kháng nguyên A và B. Các nhà nhân chủng học tận dụng nhóm máu ABO để tìm hiểu sự phát triển của con người thời sơ khai. Nhiều bệnh tật – đặc biệt là các bệnh rối loạn tiêu hóa, ung thư và nhiễm trùng – đều có nguy cơ xuất hiện cao hơn ở một trong bốn loại nhóm máu ABO.

Ngưng kết: Bắt nguồn từ tiếng Latin có nghĩa là "kết dính". Trong quá trình này, các tế bào gắn kết với nhau, thường qua hoạt động của một chất gây ngưng kết (agglutinin), chẳng hạn như kháng thể hoặc lectin. Một số loại virus và vi khuẩn cũng có thể gây ngưng kết các tế bào máu. Nhiều chất kết dính, đặc biệt là lectin trong thực phẩm, đặc trưng với từng nhóm máu cụ thể. Một số loại thực phẩm gây vón cục tế bào của một nhóm máu nhưng lại không phản ứng với các nhóm máu khác.

Alen: Một dạng thay thế của gen, ví dụ như alen nhóm máu, A, B và O.

Nhân chủng học: Sự nghiên cứu về nhân loại có liên quan đến phân bố, nguồn gốc và cách phân loại. Các nhà nhân chủng học tìm

hiểu về sự tiến hóa của con người, đặc điểm thể chất, mối liên quan giữa các nhóm chủng tộc, sự tương tác giữa môi trường và xã hội cũng như nền văn hóa thời cổ đại và hiện đại. Các nhà nhân chủng học đã sử dụng nhóm máu ABO để nghiên cứu về xã hội loài người thời sơ khai.

Kháng thể: Một loại hóa chất còn gọi là immunoglobulin, được các tế bào của hệ miễn dịch tạo ra để gắn thẻ hoặc xác định các chất ngoại lai trong cơ thể vật chủ. Các kháng thể kết hợp với các dấu hiệu cụ thể – kháng nguyên được tìm thấy trong virus, vi khuẩn hoặc các chất độc khác và gây ngưng kết chúng. Hệ miễn dịch có thể sản sinh hàng triệu kháng thể khác nhau chống lại nhiều yếu tố ngoại lai có khả năng xâm nhập cơ thể. Những người thuộc nhóm máu O, nhóm máu A và nhóm máu B mang trong mình kháng thể chống lại các nhóm máu khác. Nhóm máu AB, nhóm máu chuyên nhận, không sản sinh kháng thể đối với bất kỳ nhóm máu nào khác.

Kháng nguyên: Bất kỳ hóa chất nào thúc đẩy hệ miễn dịch tạo ra kháng thể chống lại nó. Các dấu hiệu hóa học xác định nhóm máu được coi là kháng nguyên nhóm máu vì các loại nhóm máu khác có thể có kháng thể chống lại chúng. Các kháng nguyên thường được tìm thấy trên bề mặt vi trùng và hệ miễn dịch sử dụng các kháng nguyên này để nhận biết các vật thể lạ. Các kháng nguyên chuyên hóa được các tế bào ung thư tạo ra, còn được gọi là kháng nguyên khối u. Nhiều kháng nguyên vi trùng và kháng nguyên ung thư là những kể mạo danh thông minh có thể trà trộn bằng cách bắt chước nhóm máu của vật chủ trong nỗ lực né tránh sự phát hiện của hệ miễn dịch.

Chất chống oxy hóa: Vitamin được cho là có thể tăng cường hệ miễn dịch và phòng chống ung thư bằng cách chống lại các hợp chất độc hại (còn gọi là các gốc tự do) có thể tấn công các tế bào trong cơ thể. Vitamin C, vitamin E và beta-carotene được coi là các chất chống oxy hóa mạnh mẽ nhất.

Cro-Magnon: Tộc người cổ đại đầu tiên. Cro-Magnon di cư từ châu Phi sang châu Âu và châu Á. Là thợ săn bậc thầy, Cro- Magnon đã khởi nguồn cho sự sinh tồn của loài người bằng tập quán săn bắn-hái lượm. Hầu hết các đặc điểm hệ tiêu hóa của nhóm máu O có nguồn gốc từ Cro-Magnon.

Sự phân hóa: Quá trình của tế bào trong đó các tế bào phát triển những đặc tính và chức năng chuyên biệt. Sự phân hóa được bộ máy di truyền của tế bào kiểm soát. Các tế bào ung thư, thường có

các gen khiếm khuyết, chúng tiến hóa ngược và mất đi nhiều đặc tính của tế bào bình thường. Các tế bào này thường hoàn nguyên về dạng phôi thai trước đó, đã từng bị kìm hãm từ những bước đầu của quá trình phát triển.

Gen: Một phần của tế bào có vai trò kiểm soát các đặc tính di truyền bằng cách xác định cấu trúc của một loại protein hay enzyme cụ thể. Gen bao gồm một chuỗi dài axit deoxyribonucleic (DNA) có trong các nhiễm sắc thể của nhân tế bào.

Người Ấn-Âu: Một nhóm người da trắng thời sơ khai đã di cư từ quê hương ban đầu của họ ở châu Á và Trung Đông về phía tây sang đến châu Âu từ những năm 7.000 đến 3.500 trước Công nguyên. Người Ấn-Âu có lẽ là tổ tiên của nhóm máu A ở Tây Âu.

Ketosis: Trạng thái đạt được với chế độ ăn giàu protein và ít carbohydrate. Chế độ ăn giàu protein của tổ tiên nhóm máu O của chúng ta thời sơ khai bắt buộc cơ thể phải đốt cháy chất béo để hình thành năng lượng và sản sinh ketone – một dấu hiệu của hoạt động trao đổi chất nhanh. Trạng thái ketosis cho phép con người thời sơ khai có thể duy trì năng lượng cao, trao đổi chất một cách hiệu quả và sức mạnh thể chất – tất cả những phẩm chất cần thiết cho những cuộc săn bắn.

Lectin: Bất kỳ hợp chất nào, thường là các protein, được tìm thấy trong tự nhiên có thể tương tác với các kháng nguyên trên bề mặt tế bào và tạo ra phản ứng ngưng kết. Lectin thường có trong các thực phẩm phổ biến và nhiều lectin đặc trưng với từng nhóm máu. Do các tế bào ung thư thường sản sinh một lượng lớn các kháng nguyên trên bề mặt tế bào, nhiều lectin sẽ ngưng kết với tế bào ung thư hơn là tế bào bình thường.

Hệ vi sinh vật: Tập hợp các vi sinh vật tạo nên hệ sinh thái trong cơ thể. Sức khỏe của hệ sinh vật phụ thuộc vào số lượng của các vi khuẩn lành mạnh.

Chất nhầy: Các chất nhầy được các mô chuyên biệt còn gọi là màng nhầy tiết ra, có vai trò bôi trơn và bảo vệ lớp niêm mạc mỏng manh trong cơ thể. Chất nhầy có chứa các kháng thể để bảo vệ chống lại vi trùng. Với những người có cơ chế xuất tiết, một lượng lớn các kháng thể nhóm máu được tiết trong chất nhầy, từ đó lọc vi khuẩn, nấm và ký sinh trùng có những đặc điểm của nhóm máu đối lập.

Bác sĩ trị liệu theo phương pháp tự nhiên: Bác sĩ được đào tạo về các

phương pháp trị liệu tự nhiên. Họ trải qua bốn năm đào tạo sau đại học ở một trường đại học hoặc cao đẳng và có vai trò như các bác sĩ chăm sóc chính/bác sĩ gia đình.

Thời kỳ Đồ đá mới: Thời kỳ phát triển của loài người ban đầu, đặc trưng là sự phát triển của nông nghiệp và sử dụng đồ gốm cùng các công cụ đánh bóng. Sự thay đổi cấp tiến trong lối sống của con người từ săn bắn-hái lượm có lẽ là sự thúc đẩy chủ yếu dẫn đến sự hình thành của nhóm máu A.

Panhemaglutinins: Lectin ngưng kết với tất cả các nhóm máu. Một ví dụ là lectin trong cà chua.

Đa hình: Nghĩa đen của từ này nghĩa là "có nhiều hình dạng". Đa hình là bất kỳ biểu hiện vật lý nào của một loài sinh vật sống có thể thay đổi qua ảnh hưởng di truyền. Nhóm máu có tính đa hình điển hình.

Hóa thảo dược: Bất kỳ sản phẩm tự nhiên nào có các lợi ích sức khỏe cụ thể. Hầu hết các hóa thảo dược là các thảo mộc và thảo dược truyền thống.

Triglyceride: Chất béo dự trữ trong cơ thể và cũng được tìm thấy trong máu. Hàm lượng triglyceride cao, hoặc chất béo trong máu cao, được coi là một nguy cơ dẫn đến các bệnh về tim.

Phụ lục E

Những ghi chú về nhân chủng học của nhóm máu

Nhân chủng học là ngành khoa học nghiên cứu về sự phát triển của con người và những điểm khác biệt, cả về mặt văn hóa và sinh học. Với mục đích nghiên cứu của chúng tôi, ta có thể nhìn vào cách lĩnh vực này được chia thành hai loại: nhân chủng học văn hóa, nghiên cứu các biểu hiện của văn hóa như ngôn ngữ và các nghi lễ và nhân chủng học sinh học, nghiên cứu về quá trình tiến hóa sinh học của loài người chúng ta – gọi là Homo sapiens. Các nhà nhân chủng học sinh học đã cố gắng tìm về lịch sử phát triển loài người qua các phương pháp khoa học cứng nhắc, ví dụ như nghiên cứu nhóm máu. Một nhiệm vụ trọng tâm của nhân chủng học sinh học là ghi lại trình tự tiến hóa của loài người từ thời sơ khai bắt nguồn từ tổ tiên của loài người – linh trưởng. Việc sử dụng nhóm máu để nghiên cứu xã hội thời ban đầu còn gọi là cổ sinh học paleoserology, nghiên cứu về dòng máu thời cổ đại.

Nhân chủng học sinh học cũng quan tâm đến cách loài người thích nghi với áp lực của môi trường. Nhân chủng học truyền thống chủ yếu dựa vào việc đo đạc hình dạng hộp sọ, tầm vóc và các đặc điểm thể chất khác. Nhóm máu trở thành một công cụ hữu hiệu cho lĩnh vực phân tích này vào khoảng những năm 1950, khi trọng tâm chuyển về các đặc điểm di truyền như nhóm máu và các dấu hiệu di truyền khác. A. E. Mourant, một bác sĩ và nhà nhân chủng học, đã xuất bản hai tác phẩm quan trọng, *Blood Groups and Diseases* (Nhóm máu và bệnh tật) (1978) và *Blood Relations: Blood Groups and Anthropology* (Mối liên hệ nhóm máu: Nhóm máu và nhân chủng học) (1983), trong đó tổng hợp những tài liệu thu được về chủ đề này.

Ngoài Mourant, tôi cũng đã sử dụng nhiều nguồn tài liệu khác cho phụ lục này, bao gồm nguồn tham khảo về nhân chủng học trước đó như cuốn *Genetics and The Races of Man* (Di truyền học và cuộc đua của loài người) (1950) của William Boyd, và một loạt các nghiên cứu được xuất bản trong nhiều tạp chí pháp y từ năm 1920 đến 1945.

Nhờ có khai quật mộ cổ bằng nhóm máu, ta có thể lập bản đồ sự xuất hiện của các nhóm máu khác nhau trong thời kỳ cổ đại. Một lượng nhỏ các bằng chứng về nhóm máu có thể được phục hồi từ hài cốt và qua đó xác định từng loại nhóm máu. Bằng việc nghiên cứu nhóm máu, các nhà nhân chủng học có thêm thông tin về lịch sử địa phương, quá trình di cư, việc kết hôn trong cộng đồng và sự đa dạng hóa của từng quần thể.

Nhiều quốc gia và dân tộc có sự phân bố nhóm máu đặc biệt. Ở một số nền văn hóa biệt lập hơn, có thể thấy rõ ràng một nhóm máu chiếm đa số so với các nhóm máu còn lại. Ở một số xã hội khác, nhóm máu có thể được phân bố đồng đều hơn. Ví dụ, ở Hoa Kỳ, tỷ lệ nhóm máu O và nhóm máu A tương đồng nhau phản ánh số lượng người nhập cư.

Ở Hoa Kỳ cũng có tỷ lệ nhóm máu B cao hơn so với các nước Tây Âu, đây cũng có thể phản ánh làn sóng nhập tịch của nhiều nước phương Đông.

Nhằm mục đích phân tích, ta có thể chia loài người thành hai nhóm cơ bản – ngươi Ethiopia và người cổ Bắc Cực. Người cổ Bắc Cực có thể được chia thành người Mông Cổ và người da trắng, mặc dù hầu hết mọi người đều nằm đâu đó ở giữa hai nhóm này. Mỗi chủng tộc lại có những đặc điểm thể chất riêng do ảnh hưởng của môi trường và định cư ở những vùng địa lý riêng biệt. Người Ethiopia, có lẽ là chủng tộc lâu đời nhất, là những người châu Phi da ngăm đen, định cư ở miền Nam của Ả Rập và khu vực châu Phi cận sa mạc Sahara. Vùng cổ Bắc Cực bao gồm khu vực châu Phi phía bắc của Sahara; châu Âu; và phần lớn châu Á, bao gồm Ấn Độ, Đông Nam Á và miền nam Trung Quốc, ngoại trừ miền Nam Ả Rập.

Phỏng đoán sơ bộ nhất cho rằng điểm khởi đầu cuộc di cư của loài người từ châu Phi đến châu Á vào khoảng một triệu năm về trước. Ở châu Á, rất có khả năng người Homo sapiens hiện đại tách ra từ tổ tiên người Ethiopia và chia thành hai nhóm người da trắng và người Mông Cổ, tuy nhiên chúng ta không biết chắc nó xảy ra lúc nào và tại sao.

Mỗi chủng tộc cơ bản có một vùng đất riêng – quê hương nơi phần lớn họ định cư. Quê hương của người Ethiopia ở châu Phi; người da trắng chủ yếu ở châu Âu và bắc Á; và người Mông Cổ tập trung ở miền trung và nam Á. Có thể có nhiều điểm khác biệt về thể chất giữa người châu Phi và các chủng tộc khác, nhưng sự khác biệt về nhóm máu giữa người châu Á và người Mông Cổ rõ ràng hơn cả – một lý do chính đáng để cùng xét lại các định kiến về chủng tộc.

Mặc dù chúng ta đã tìm ra sự chiếm ưu thế về mặt số lượng và sự phát triển của nhóm máu O từ thời tiền sử, đây vẫn có thể là một phản ứng hóa học, phần nhiều là vì tính đơn giản của nó và do chế độ ăn protein động vật vẫn chiếm phần lớn chế độ ăn ngày nay trên thế giới.

Vào năm 1918, vợ chồng bác sĩ Hirszfelds đã có những nỗ lực đầu tiên trong việc sử dụng nhóm máu để mô tả các đặc điểm về chủng tộc và quốc tịch. Trong Thế chiến thứ nhất, cả hai người là bác sĩ trong quân đội Đồng minh tập trung ở khu vực Salonika, Hy Lạp. Làm việc trong một lực lượng đa quốc gia, Hirszfelds đã phân loại nhóm máu của những người tị nạn từ các sắc tộc khác nhau cũng như ghi lại chủng tộc và quốc tịch của họ. Mỗi nhóm có ít nhất 500 người.

Ví dụ, Hirszfelds đã tìm ra tỷ lệ nhóm máu B dao động thấp trong khoảng 7,2% ở người Anh đến khoảng 41,2% ở người Ấn Độ, và người Tây Âu nói chung có tỷ lệ nhóm máu B thấp hơn so với người Slav ở Balkan. Người Slav có tỷ lệ nhóm máu B thấp hơn so với người Nga, người Thổ Nhĩ Kỳ và người Do Thái, những người này lại có tỷ lệ nhóm máu B thấp hơn so với người Việt Nam và người Ấn Độ. Sự phân bố nhóm máu AB chủ yếu cũng theo mô hình tương tự, với tỷ lệ 3-5% ở người Tây Âu và tỷ lệ cao hơn – 8,5% ở người Ấn Độ.

Ở vùng Ấn Độ cận lục địa, nhóm AB chiếm khoảng 8,5% dân số – tỷ lệ cao đáng kể ở một nhóm máu thường chỉ chiếm 2-5% dân số toàn thế giới. Mức độ phổ biến của nhóm máu AB có lẽ là do vị trí địa lý của vùng cận lục địa Ấn Độ, là tuyến đường xâm nhập giữa vùng đất đã chinh phục được ở phía tây và quê hương của người Mông Cổ ở phía đông.

Nhóm máu O và nhóm máu A về cơ bản là đối ngược với nhóm máu B và nhóm máu AB. Tỷ lệ nhóm máu A vẫn khá nhất quán (40%) trong số người châu Âu, người Slav ở Balkan và người Ả Rập trong khi đó tỷ lệ này khá thấp ở Tây Phi, Việt Nam và Ấn Độ. Khoảng 46% dân số Vương quốc Anh được xét nghiệm có nhóm

máu O, trong khi đó có 31,3% người Ấn Độ có nhóm máu O.

Các phân tích hiện đại (phần lớn là các hồ sơ ở ngân hàng nhóm máu), bao gồm các loại nhóm máu trên khoảng 20 triệu người trên khắp thế giới. Tuy nhiên, những con số lớn này không thể làm gì hơn ngoài việc xác nhận những quan sát ban đầu của Hirszfelds. Không có tạp chí khoa học nào phù hợp để công bố tài liệu nghiên cứu của họ ở thời điểm đó. Trong một thời gian, các nghiên cứu của Hirszfelds lạc lối trong một tạp chí nhân chủng học tối nghĩa; nghiên cứu thú vị và quan trọng của họ không được để ý tới trong hơn 30 năm.

Rõ ràng là có rất ít mối quan tâm đến việc sử dụng kiến thức về nhóm máu này như một công cụ thăm dò nhân chủng học và đi sâu hơn về lịch sử nhân loại. Các nghiên cứu gần đây của tiến sĩ Luigi Cavalli-Sforza ở Đại học Stanford đã nghiên cứu bước chuyển mình về mặt di truyền học của con người cổ đại, sử dụng các phương pháp tinh vi hơn dựa trên công nghệ ADN tiên tiến. Nhiều phát hiện của ông đã xác nhận những quan sát trước đó của Mourant, vợ chồng bác sĩ Hirszfelds, Snyder và Boyd liên quan đến sự phân bố của các nhóm máu trên toàn thế giới.

Phụ lục F
Các bằng chứng khoa học

Thay vì cố gắng nhồi nhét cuốn sách này với vô số chú thích, tôi đã thu thập tất cả những tài liệu quan trọng và đưa thành danh sách dưới đây để bạn có thể dễ dàng tra cứu. Tôi cũng đã phân loại theo từng chủ đề và sắp xếp theo thứ tự alphabet tên tác giả.

Thông tin chung về nhóm máu

American Association of Blood Banks. *Technical Manual.* 10th ed. 1990.

D'Adamo, P. "Gut Ecosystems III: The ABO and Other Polymorphic Systems." *Townsend Letter for Doctors,* August 1990.

D'Adamo, P., and G. Kelly. "Metabolic and Immunologic Consequences of ABH Secretor Status." *Alternative Medicine Review*, August 6, 2001, pp. 390–405.

Marcus, D. M. "The ABO and Lewis Blood-Group System." *New England Journal of Medicine* 280 (1969): 994–1005.

Nhân chủng học nhóm máu

Boyd, W. C. *Genetics and the Races of Man: An Introduction to Modern Physical Anthropology.* Boston: Little, Brown, 1950.

Brues, A. M. "Stochastic Tests of Blood Selection in the ABO BloodGroups." *American Journal of Physical Anthropology* 21 (1963): 287–99. Childe, V. G. *Man Makes Himself.* London: Watts, 1936.

Coon, C. S. *The Races of Europe*. New York: Macmillan, 1939.

Gates, R. R. *Human Ancestry.* Cambridge: Harvard University Press, 1948.

Hirszfeld, L., and H. Hirszfeld. "Serological Differences Between the Blood of Different Races" *Lancet 2* (1919): 675–79.

Livingstone, F. R. "Natural Selection, Disease and Ongoing Human Evolution, as Illustrated by the ABO Groups." n.d., n.p.

McNeill, W. H. *Plagues and Peoples.* New York: Doubleday/ Anchor, 1975.

Mourant, A. E. *Blood Relations:* Blood Groups and Anthropology. Oxford: Oxford University Press, 1983.

Mourant, A. E., A. C. Kopec, and K. Domaniewska-Sobczak, *Blood Groups and Diseases*. 4th ed. Oxford: Oxford University Press, 1984.

Muschel, L. "Blood Groups, Disease and Selection." *Bacteriological Review* 30, no. 2 (1966): 427–41.

Race, R. R., and R. Sanger. *Blood Groups in Man*. Oxford: Blackwell Scientific, 1975.

Sheppard, P. M. "Blood Groups and Natural Selection." British Medical Bulletin 15 (1959): 132–39.

Soulsby, E. J. L. "Antigen-Antibody Reactions in Helminth Infections." Advances in Immunology 2 (1963): 265–308.

Wyman, L. C., and W. C. Boyd. "Blood Group Determinations of Prehistoric American Indians." *American Anthropologist* 39 (1937): 583–92.

Wyman, L. C., and W. C. Boyd. "Human Blood Groups and Anthropology."

*American Anthropologis*t 37 (1935): 181–200.

Nhóm máu và lectin

D'Adamo, P. "Gut Ecosystems II: Lectins and Other Mitogens." *Townsend Letter for Doctors,* 1991.

Freed, D. L. J. "Dietary Lectins and Disease." *Food Allergy and 481 Intolerance* (1987): 375–400.

Freed, D. L. J. “Lectins.” *British Medical Journal 290* (1985): 585–86.

Helm, R., and A. Froese. “Binding of the Receptors for IgE by Various Lec- tins.” International Archives of Allergy and Applied Immunology 65 (1981): 81–84.

Macholz, R. The Lectins: Properties, Functions and Applications in Biology and Medicine. New York: Harcourt Brace Jovanovich/ Academic Press, 1986.

Nachbar, M. S., et al. “Lectins in the United States Diet: A Survey of Lectins in Commonly Consumed Foods and a Review of the Literature.” *American Journal of Clinical Nutrition* 33 (1980): 2338–45.

Nachbar, M. S., et al. “Lectins in the U.S. Diet: Isolation and Characterization of a Lectin from the Tomato (Lycopersicon esculentum).” Journal of Biological Chemistry 255 (1980): 2056–61.

Norn, S., et al. “Intrinsic Asthma and Bacterial Histamine Release via Lectin Effect.” Agents and Action 13, nos. 2–3 (1983): 210–12.

Sharon, N., and H. Lis. “The Biochemistry of Plant Lectins (Phytohemaglutinins).” Annual Review of Biochemistry 42 (1973): 541–74.

Sharon, N., and H. Lis. “Lectins: Cell-Agglutinating and Sugar-Specific Proteins.” Science 177 (1972):949–59.

Shechter, Y. “Bound Lectins That Mimic Insulin Produce Persistent Insulin- Like Effects.” Endocrinology 113 (1983): 1921–26.

Triadou, N., and E. Audron. “Interaction of the Brush-Border Hydrolases of the Human Small Intestine with Lectins.” Digestion 27 (1983):1–7.

Uhlenbruck, G., et al. “Love to Lectins: Personal History and Priority Hysterics.” Lectins and Glycoconjugates in Oncology. New York: Springer-Verlag, 1988.

Ulmer, A. J., et al. “Stimulation of Colony Formation and Growth Factor Production of Human T Lymphocytes by Wheat Germ Lectin.” Immunology 47 (1982): 551–56.

Wagner, H., et al. “Immunostimulant Action of Polysaccharides (Heteroglycans) from Higher Plants.” Arzneimittelforschung 34 (1984): 659–61 [German abstract in English].

Waxdal, M. J. “Isolation, Characterization and Biological Activities of Five Mitogens from Pokeweed.” Biochemistry 13 (1974): 3671–75.

Zafriri, D., et al. “Inhibitory Activity of Cranberry Juice on Adherence of Type 1 and Type P Fimbriated Escherichia coli to Eucaryotic Cells.” Anti-microbial Agents and Chemotherapy 33 (1989): 92–98.

Bệnh tật liên quan đến nhóm máu

Addis, G. J. “Blood Groups in Acute Rheumatism.” *Scottish Medical Journa*l 4 (1959): 547.

Aird, I., et al. “The Blood Groups in Relation to Peptic Ulceration and Carcinoma of Colon, Rectum, Breast, and Bronchus.” *British Medical Journal* (1954): 315–42.

Alexander, K., L. McClure, V. Wadley, et al. “ABO Blood Type, Factor VIII, and Incident Cognitive Impairment in the REGARDS Cohort.” *Neurolog y* 83 (2014): 1271–76.

Allan, T. M., and A. A. Dawson. “ABO Blood Groups and Ischaemic Heart Disease in Men.” British Heart Journal 30 (1968): 377–82.

Billington, B. P.“ANote on the Distribution of ABO Blood Groups in Bronchi- ectasis and Portal Cirrhosis.” Australian Annals of Medicine 5 (1956): 20–22.

“Blood-Groups and the Intestine.” Lancet 7475 (1966): 1232–1233 [Editorial].

Buchanan, J. A., and E. T. Higley. “The Relationship of Blood-Groups to Disease.” British Journal of Experimental Pathology 2 (1921):247–55.

Buckwalter, J. A., et al. “ABO Blood Groups and Disease.” *Journal of the American Medical Association* (1956):1210–15.

Buckwalter, J. A., et al. “Ethnologic Aspects of the ABO Blood Groups: Disease Associations.” Journal of the American Medical Association (1957):327–29.

Camps, F. E., and B. E. Dodd. “Frequencies of Secretors and Non-Secretors of ABH Group Substances Among 1,000

Alcoholic Patients.” British Medical Journal 4 (1969):457–59.

Camps, F. E., and B. E. Dodd. “Increase in the Incidence of Non-Secretors of ABH Blood Group Substances Among Alcoholic Patients.” British Medical Journal 1 (1967): 30–31.

D’Adamo, P. “Blood Types and Diseases, A Review.” Clinical Rounds Presentation, Bastyr University, 1982.

D’Adamo, P. “Combination Naturopathic Treatment of Primary Biliary Cirrhosis.” Journal of Naturopathic Medicine 4, no. 1 (1993): 24–25.

D’Adamo, P., and E. Zampieron. “Does ABO Bias in Natural Immunity Imply an Innate Difference in T-Cell Response?” Journal of Naturopathic Medicine 2 (1991): 11–17.

De Marco, M., and A. Venneri. “‘O’ Blood Type Is Associated with Larger Grey- Matter Volumes in the Cerebellum.” Brain Research Bulletin (2015).

Fraser Roberts, J. A. “Blood Groups and Susceptibility to Disease: A Review.” British Journal of Preventative & Social Medicine 11 (1957): 107–25.

Fraser Roberts, J. A. “Some Associations Between Blood Groups and Disease.”British Medical Bulletin 15 (1959): 129–33.

Harris, R., et al. “Vaccinia Virus and Human Blood-Group-A Substance.” Acta Genetica 13 (1963): 44–57.

Havlik, R., et al. “Blood-Groups and Coronary Heart-Disease.” Lancet 7614 (1969): 269–70.

Hein, H. O., et al. “Alcohol Consumption, Lewis Phenotypes, and Risk of Ischaemic Heart Disease.” Lancet 341 (1993): 392–96.

“An Insight Is Gained on How Ulcers Develop.” New York Times, December 17, 1993.

Koskins, L. C., et al. “Degradation of Blood Group Antigens in Human Colon Ecosystems.” Journal of Clinical Investigation 57 (1976):74–82.

Langman, M. J. S., et al. “ABO and Lewis Blood-Groups and Serum-Cholesterol.” Lancet (1969): 607–9.

Lim, W., et al. “Association of Secretor Status and Rheumatic Fever in 106 Families.” American Journal of Epidemiology 82 (1965): 103–11.

McConnell, R. B., et al. “Blood Groups in Diabetes Mellitus.” British Medical Journal 1 (1956): 772–76.

McDuffie, F., and E. Kabat. “The Behavior in the Coombs Test of Anti-A and Anti-B Produced by Immunization with Various Blood Group A and B Substances and by Heterospecific Pregnancy.” Journal of Immunology 77 (1956): 61–71.

Martin, N. G., et al. “Do the MN and JK Systems Influence Environmental Variability in Serum Lipid Levels?” Clinical Genetics 24 (1983):1–14.

Myrianthopoulos, N. C., et al. “The Relation of Blood Groups and the Secre- tor Factor to Amyotrophic Lateral Sclerosis.” American Journal of Human Genetics 19 (1967): 607–16.

“O! My Aching Stomach!” Witby Republican, December 12, 1993.

Ratner, J. J., et al. “ABO Group Uropathogens and Urinary Tract Infection.”

American Journal of Medical Science 292 (1986): 84–92. Roath, S., et al. “Transient Acquired Blood Group B Antigen Associated with DiverticularBowelDisease.”Acta Haematologica 77(1987):188–90.

Saarloos, M. N.,T.F.Lint, and G.T.Spear.“Efficacy of HIV-Specific and ‘Antibody-Independent’ Mechanisms for Complement Activation by HIV- Infected Cells.” Clinical and Experimental Immunology 99, no. 2 (1995): 189–95. Springer, G. F. “Relation of Blood Group Active Plant Substances to Human

Blood Groups.” *Acta Haematologica* 20 (1958): 147–55.

Springer, G. F., and R. E. Horton. “Erythrocyte Sensitization by Blood Group- Specific Bacterial Antigens.” Journal of General Physiology 47 (1964): 1229–49. Struthers, D. “ABO Groups of Infants and Children Dying in the West of Scot- land (1949–51).” British Journal of Preventive & Social Medicine 5 (1951):223–28.

Young, V. M., H. C. Gillen, and J. H. Akeroyd. “Sensitization of Infant Red Cells by Bacterial Polysaccharides of Escherichia coli during Enteritis.” Journal of Pediatrics 60 (1962): 172–76.

Nhóm máu và ung thư

Aird, I., et al. “The Blood Groups in Relation to Peptic Ulceration and Carcinoma of Colon, Rectum, Breast and Bronchus.” British Medical Journal 2 (1954): 315–21.

Aird, I., et al. “A Relationship Between Cancer of the Stomach and the ABO Blood Groups.” British Medical Journal 1 (1953): 799–801.

Aird, I., et al. “ABO Blood Groups and Cancer of Oesophagus, Cancer of Pancreas, and Pituitary Adenoma.” British Medical Journal 1 (1960): 1163–66.

Bazeed, M. A., et al. “Effect of Lectins on KK-47 Bladder Cancer Cell Line.” Urology 32 (1988): 133–35.

Boland, C. R. “Searching for the Face of Neoplasia.” Journal of Clinical Gastroenterology 10, no. 6 (1988): 599–604.

Brooks, S. A., and A. J. C. Leathem. “Predictive Value of Lectin Binding on Breast-Cancer Recurrence and Survival.” Lancet 1, no. 8541 (1987): 1054–56. Brooks, S. A., and A. J. C. Leathem. “Prediction of Lymph Node Involve- ment in Breast Cancer by Detection of Altered Glycosylation in the Primary

Tumor.” *Lancet* 8759, no. 338 (1991): 71–74.

Cameron, C., et al. “Acquisition of a B-Like Antigen by Red Blood Cells.”

British Medical Journal 2, no. 5140 (1959): 29–32.

D’Adamo, P. “Possible Alteration of ABO Blood Group Observed in Non-Hodgkin’s Lymphoma.” Journal of Naturopathic Medicine 1 (1990): 39–43. Dahiya, R., et al. “ABH Blood Group Antigen Expression, Synthesis, and Degradation in Human Colonic Adenocarcinoma Cell Lines.” Cancer Research 49, no. 16 (1989): 4550–56.

Dahiya, R., et al. “ABH Blood Group Antigen Synthesis in Human Colonic Adenocarcinoma Cell Lines.” Proceedings of the Annual

Meeting of the American Association of Cancer Research 30 (1989): A1405 [Abstract].

Davis, D. L., et al. “Medical Hypothesis: Xenoestrogens As Preventable Causes of Breast Cancer.” Environmental Health Perspectives 101, no. 5 (1993): 372–77. Feinmesser, R., et al. “Lectin Binding Characteristics of Laryngeal Cancer.”

Otolaryngology Head Neck Surgery 100, no. 3 (1989): 207–9. Fenlon, S., et al. “Helix Pomatia and Ulex Europeus Lectin Binding in Human Breast Carcinoma.” Journal of Pathology 152 (1987): 169–76.

Kvist, E., et al. “Relationship Between Blood Groups andTumors of the Upper Urinary Tract.” Scandinavian Journal of Urology and Nephrology 22, no. 4 (1988):289–91.

Langkilde, N. C., et al. “Binding of Wheat and Peanut Lectins to Human Transitional Cell Carcinomas.” Cancer 64, no. 4 (1989): 849–53.

Lemon, H. “Clinical and Experimental Aspects of Anti-Mammary Carcinogenic Activity of Estriol.” Frontiers of Hormone Research 5 (1978): 155–73. Lemon, H. “Pathophysiologic Considerations in the Treatment of Menopausal Patients with Oestrogens: The Role of Oestriol in the Prevention of Mam- mary Carcinoma.” Acta Endocrinologica Supplementum 233 487 (1980): 17–27.

Marth, C., and G. Daxenbichler, G. “Peanut Agglutinin Inhibits Proliferation of Cultured Breast Cancer Cells.” Oncology 45 (1988):47–50.

De Marco, M., and A. Venneri. “‘O’ Blood Type Is Associated with Larger Grey-Matter Volumes in the Cerebellum.” Brain Research Bulletin 116 (2015): 1–6.

Morecki, S., et al. “Removal of Breast Cancer Cells by Soybean Agglutinin in an Experimental Model for Purging Human Marrow.” Cancer Research 48 (1988): 4573–77.

Motzer, R. J., et al. “Blood Group-Related Antigens in Human Germ Cell Tumors.” Cancer Research 48, no. 18 (1988): 5342–47.

Murata, K., et al. “Expression of Blood Group-Related Antigens, ABH, Lewis A, Lewis B, Lewis X, Lewis Y, Ca19-9 and CSLEX1 in Early Cancer, Intestinal Metaplasia and Uninvolved Mucosa of the

Stomach." American Journal of Clinical Pathology 98 (1992): 67–75.

Osborne, R. H., and F. V. DeGeorge. "The ABO Blood Groups in Neoplastic Disease of the Ovary." American Journal of Human Genetics 15 (1963): 380–88.

Renton, P. H., et al. "Red Cells of All Four ABO Groups in a Case of Leukemia." British Medical Journal (1962): 294–97.

Roberts, T. E., et al. "Blood Groups and Lung Cancer." British Journal of Cancer 58, no. 2 (1988): 278 [Letter].

Romodanov, S. A., et al. "Efficacy of Chemo and Immunochemistry in Neuro-Oncological Patients with Different ABO System Blood Group." Zhurnal Voprosy Neı˘rokhirurgii Imeni NN Burdenko 53, no. 1 (1989): 17–20. Stachura, J., et al. "Blood Group Antigens in the Distribution of Pancreatic

Cancer." Folia Histochemica et Cytobiologica 27, no. 1 (1989): 49–55.

Springer, G., et al. "Blood Group MN Antigens and Precursors in Normal and Malignant Human Breast Glandular Tissue." Journal of the National Cancer Institute 54, no. 2 (1975): 335–39.

Springer, G., et al. "T/Tn Antigen Vaccine Is Effective and Safe in Preventing Recurrence of Advanced Breast Cancer." Cancer Detection and Preven- tion 19 (1995): 374–80.

Tryggvadottir, L., et al. "Familial and Sporadic Breast Cancer Cases in Iceland: A Comparison Related to ABO Blood Groups and Risk of Bilateral Breast Cancer." International Journal of Cancer 42, no. 4 (1988): 499–501.

Tzingounis, V. A., et al. "Estriol in the Management of the Menopause."

Journal of the American Medical Association 239, no. 16 (1978): 1638–41.

Wolf, G. T., et al. "A9 and ABH Antigen Expression Predicts Outcome in Head and Neck Cancer." *Proceedings of the Annual Meeting of the American Association of Cancer Research* 30 (1989): A902.

Lời cảm ơn

Tôi cần cảm ơn rất nhiều người, vì không con đường theo đuổi khoa học nào là đơn độc cả. Có rất nhiều người đã tin tưởng, thúc đẩy, truyền cảm hứng và ủng hộ tôi trong suốt chặng đường vừa qua. Đặc biệt, tôi xin gửi lời cảm ơn sâu sắc nhất tới vợ tôi – Martha Mosko D'Adamo, vì cả tình yêu và tình bạn mà em dành cho tôi; hai con gái thân yêu Claudia và Emily đã luôn truyền cảm hứng và thách thức tôi trở thành một người tốt hơn; cha James D'Adamo Sr., Bác sĩ trị liệu tự nhiên và mẹ Christiana đã luôn dạy bảo tôi tin tưởng vào trực giác của mình; em trai James D'Adamo Jr. vì đã luôn tin tưởng tôi.

Cũng không lời nào có thể diễn tả được sự biết ơn dành cho:

Nhà văn của tôi Catherine Whitney – người đã truyền đạt lối viết và cách tổ chức ngôn từ, thổi hồn vào những tài liệu, câu văn thô sơ như một người hành văn lành nghề thực thụ.

Gail Winston – biên tập viên, người mà từ rất lâu về trước đã bất ngờ xuất hiện, gọi điện cho tôi và hỏi tôi có muốn viết một cuốn sách về y học cổ truyền hay không.

Phụ trách văn học Janis Vallely – người đã thấy được tiềm năng trong tác phẩm này và không để nó nằm đâu đó trong tủ tài liệu đầy bụi; Amy Hertz – biên tập viên ban đầu của tôi ở Riverhead/ Putnam đã có cái nhìn giúp bản thảo của tôi trở thành tài liệu phong phú và quan trọng; Denise Silvestro – người tiếp tục phát triển cuốn sách này tại Berkley; và Tom Colgan cùng Allison Janice, hai người đã dẫn dắt ấn bản kỷ niệm 20 năm.

Tôi cũng rất biết ơn:

Dorothy Mosko vì sự giúp đỡ vô giá của cô ấy trong lúc chuẩn bị bản thảo đầu tiên.

Trợ lý trước đây của tôi Scott Carlson, người đã không bao giờ bỏ lỡ bưu kiện nào.

Điều dưỡng Carolyn Knight, cánh tay phải đắc lực trước đây của tôi và là chuyên gia lấy máu.

Quản lý văn học của Catherine – Jane Dystel luôn đưa ra lời khuyên đúng đắn và có chọn lọc.

Paul Krafin đã cho tôi ngòi bút sắc bén và khả năng hiệu đính xuất sắc của mình khi sửa đổi tác phẩm.

Thạc sĩ, chuyên gia dinh dưỡng Dina Khader đã giúp tôi lập các công thức và lên kế hoạch các bữa ăn.

Các bác sĩ, nhân viên, bác sĩ nội trú và sinh viên ở Trung tâm Y học Hiện đại Xuất sắc tại Đại học Bridgeport ở Connecticut đã một lần nữa thức tỉnh tình yêu trong tôi với y học lâm sàng.

Javier Caceres và Bill Weksner đã hiệu đính cẩn thận giúp tôi. Melissa Cybart vì đã giúp tôi quản lý lịch trình bận rộn và hay thay đổi của tôi.

Nhà thiết kế các hình minh họa – John Schuler.

Cuối cùng, tôi xin cám ơn tất cả những bệnh nhân tuyệt vời đang trên hành trình tìm kiếm sự khỏe mạnh và hạnh phúc đã lựa chọn đặt niềm tin tưởng vào tôi, cũng như tất cả những con người tuyệt vời trên dadamo.com đã xây dựng một cộng đồng vững mạnh. Họ là những người tôi biết ơn sâu sắc.